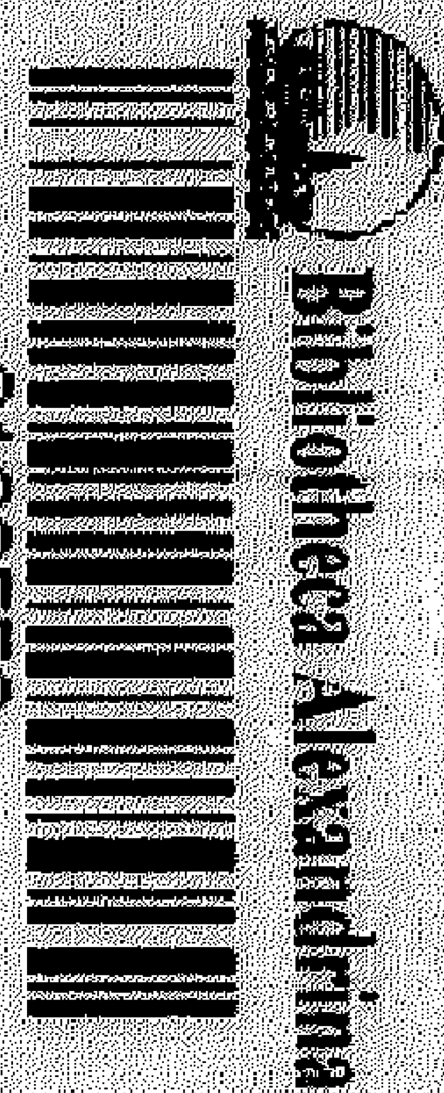
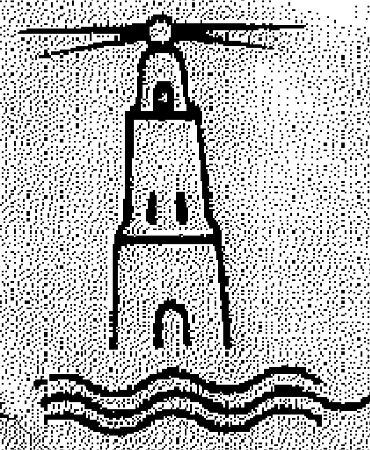
ب.ب وولمان

مخاوف الأطفال

تقديم
د.عبد العزيز القوصي

ترجمة
د.محمد عبد الظاهر الطيب





دار المعارف

ب. ب. وولمان

مخاوف الأطفال

تقديم

د. عبد العزيز القوصى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة عين شمس

ترجمة

د. محمد عبد الظاهر الطيب

أستاذ الصحة النفسية

عميد كلية التربية - جامعة طنطا

١٩٩٥



دار المعارف

رقـــم الايـــــداع :	٨٤٢٤ / ٩٥
التــرقــيم الدولى :	ISBN 977-02-5045-7

الناشر: دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج م ع
٤٢ شارع سعد زغلول - الاسكندرية - ت: ٨٠٧٧٣٨

بسم الله الرحمن الرحيم

ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا

﴿صدق الله العظيم﴾

إهــداء

والدى ...

الذى علمنى كيف أقرأ .. وكيف أكتب

وكيف ومتى أتكلم.

وكيف ومتى أصمت.

إلى روحه الطاهرة ... فى أكرم جوار

أهدى هذه الصفحات.

تقـــــديم

للدكتور عبد العزيز القوصى

أطلعنى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب على كتاب باللغة الإنجليزية لأستاذ أمريكى معروف هو بنجامين ولمان، وأطلعنى كذلك على النص العربى الذى أعده لهذا الكتاب القيم وعنوان الكتاب، «مخاوف الأطفال». أما الدكتور ولمان فقد قضى أكثر من أربعين عاماً فى معايشة الأطفال والتعرف على أسرهم وظروف نموهم وقضى الأربعين عاماً أو ما يزيد فى دراسة الأطفال وبحث شخصياتهم ومعالجتهم ومعالجة أسرهم فله بذلك خبرة كلينيكية علاجية مبنية على أسس علمية سليمة كذلك الدكتور محمد الطيب كانت له ممارسات كلينيكية علاجية مبنية على أسس مقبولة، وقد قضى الدكتور الطيب أكثر من خمسة عشر عاماً فى دراسة الأطفال ودراسة أسرهم وظروف حياتهم ودراسة آبائهم وأمهاتهم وأخواتهم وأحوال نموهم سوياً كان أم غير سوى.

وبذلك وجدت نفسى أمام نصين أحدهما باللغة الإنجليزية وثانيهما باللغة العربية لعالمين من علماء علم النفس الكلينيكى. وبتلاوة النص الإنجليزى وجدته كتاباً ثميناً بل سفراً جليلاً يعرض لمخاوف الأطفال بطريقة تجعل القارئ المتخصص يجد الأسس والمبادئ واضحة، وتجعل القارئ العادى يجد الأمثلة والحالات سهلة المتناول، واضحة محللة تحليلاً معقولاً مقبولاً. وحين قرأت كتاب ولمان وجدته شاملاً لكل أنواع المخاوف والقلق والرهاب، وهو يميز بين القلق والخوف تمييزاً واضحاً وقد تأثر دون تعصب بأسلوب التحليل النفسى وبنظرياته.

وللكتاب أساس نظرى آخر يقوم فى أحد أبعاده على الشعور بالقوة والثقة بالذات ويقوم فى البعد الثانى على المقعولية، ومن هذين البعدين تنبثق أربعة أنماط، والأساس النظرى أساس تنموى يقوم على أننا بأنفسنا لا ننمى الطفل وإنما نتتبعه ونهيئ له الظروف لينمو فى أحسن صورة ممكنة.

والأساس النظرى للكتاب أساس معقول مقبول وقد رأيت فى أسلوبه وطريقته الكثير من آراء رائد آخر (غير فرويد) من روادعلم النفس، ولعلنا نحتاج فى هذه المناسبة إلى الدخول فى متحف علم النفس لننفض فعل الزمن عن هذا العالم وهو «الفريد ادلر» وهو عالم نمساوى ظهر فى أوائل هذا القرن وانتسب فى عام ١٩٠٢ عضواً فى جمعية التحليل النفسى التى كان قد أنشأها فرويد فى فينا وتنطوى آراء أدلر حول النزوع للقوة والسيطرة والثقة بالنفس وحول ما يبعد الشعور بالنقص. النزوع للقوة فينظر إليه أدلر باعتباره عامل أساسى من عوامل بناء الشخصية. وبذلك نرى نقطة الإنفصال عن فرويد وبالفعل نعرف أن أدلر قد انشق على فرويد هو وفريق كبير من النفسانيين فى عام ١٩١١ وكون أدلر حينذاك مدرسة علم النفس الفردى وكان يخاطب فى محاضراته ومقالاته وكتبه المختصين وغير المختصين، وكل من له اهتمام بالأطفال وبتنميتهم التنمية السوية، ثم انشأ عدداً من العيادات النفسية للأطفال وكانت لها حيوتها إلى وقت قريب.

وواضح أن أدلر لم يتعصب لدافع الجنس ولم يتمسك به ولم يرفضه رفضاً نهائياً غير أنه أعلن رأيه فى عدم موافقته على تعميم آراء فرويد. وقد توفى أدلر فى عام ١٩٣٧ وهو يمشى فى شارع من شوارع أبردين وأعد نفسى من المحظوظين إذ استمعت له محاضراً فى لندن فى أوائل الثلاثينات كما أعد نفسى من المحظوظين إذ قرأت كتاب ولمان ونظرياته فى كتابه الطريف الذى بين يديك.

كذلك من حسن الحظ أنى قرأت الترجمة العربية لهذا الكتاب أن مشكلات النمو عند الأطفال لا تختلف كثيراً من بلد لآخر فإغداق الحب وإغداق القسوة لهما آثار متشابهة فى البيئات الثقافية المختلفة وما أورده ولمان من حالات المبالغة فى الحماية والمبالغة فى السيطرة نجد نظيره فى البيئة العربية. فعلى الرغم من أن الكتاب مكتوب بتأثر امريكى إلا أن كل ما فيه ينطبق على البيئة الشرقية والعربية.

وحين تقرأ النص العربى الذى أعده الدكتور محمد الطيب لا تشعر بأنه مترجم وإنما تشعر بتسلسله وسلاسته وتناسقه وسهولة قراءته ولا يقتصر فضل الدكتور محمد الطيب على القيام بترجمة رفيعة المستوى فقط بل يرجع إليه

الفضل فى الإنتقاء، فإنتقاء كتاب كهذا من خضم الكتب التى ظهرت هذه الأيام ليس أمراً سهلاً، وإنما هو أمر يقتضى سعة الإطلاع والدأب فى البحث والدراسة ويقتضى مقارنة بمقدرة.

والكتاب بهذه الصورة كتاب له فائدته الكبيرة للمعلمين والآباء والأمهات والمربين ولكل من له صلة بالأطفال ولكل إنسان صلة بالأطفال والطفولة فلكل إنسان على الأقل طفولته فى وقت قرب أو بعد.

ولا يسعنى أمام هذا العمل الجليل إلا أن أهنئ المكتبة العربية وأهنئ القارئ العربى والمربى العربى وأهنئ أولاً وأخيراً الناشئ العربى.

عبد العزيز القوصى

أكتوبر ١٩٨٥

مقـــــدمة

تمثل المخاوف المرضية «الإستجابة العصابية الأولى للأطفـال»[١]، وذلك مـا يجعل كثرة من علماء النفس، يعتقدون أن العصـاب عنـد الأطفـال هو المخـاوف المرضية. هذا بالإضافة إلى أن المخاوف المرضية، تمثل نقطة البداية فى كثير من الحالات العصابية والذهانية، كما أنها تعتبر عاملاً مشتركاً بين هذه الحالات.

فلقد أوضح فينخل «أن وراء كل عصاب، توجد نواة من هستيريا القلق (المخاوف المرضية)[٢]. وأوضح لافلن Laughlin «أن المخاوف المرضية، هى مخاوف متشبثة حصارية، غير واقعية، فالخوف والرعب لدى مريض المخاوف، حصارى Obsessive فى طبيعته»[٣]. كما أوضح هندرسون Henderson أن كثرة من الحالات تبدأ بالمخاوف المرضية، ثم تتطور إلى أعراض العصاب القهرى، وينتهى بها الأمر إلى أعراض البارانويا[٤].

والمخاوف المرضية (الفوبيات) شائعة بين الأطفال، ويقرر «سـوين» «أن من بين أكثر الأعراض العصابية شيوعاً، المخاوف المرضية بأنواعهـا المختلفـة»[٥].

ويرى «حامد زهران أن مرضى المخاوف المرضية، يمثلون حوالى ٢٠٪ من مرضى العصاب[٦].

---

(١) فينخل، أوتو، (ترجمة) صلاح مخيمر وعبده رزق (١٩٦٩)، نظرية التحليل النفسى فى العصاب. الجزء الثانى. القاهرة: الأنجلو المصرية ص٢٠٧.

(٢) المرجع السابق.

(3) Laughlin, H. (1956). the Neuroses in Clincal Practice Philadelbhia, Saunders Co. P. 654.

(4) Henderson, D. & Bathchelot. J. (1962). Henderson & Gillespie's Textbook of Psychiatry. London: Oxford University Press p 132.

(٥) سوين، ريتشارد، (ترجمة) أحمد عبد العزيز سلامة (١٩٧٩). علم الأمراض النفسية والعقلية، القاهرة: دار النهضة العربية.

(٦) حامد زهران (١٩٧٤)، الصحة النفسية والعلاج النفسى. القاهرة: عالم الكتب.

لهذه الأسباب أخترت كتاب «بنيامين ولمان» مخاوف الأطفال لأنقله إلى المكتبة العربية كإسهام متواضع منى فى إثراء مجال سيكوباثولوجيا الأطفال فى المكتبة العربية.

وأرجو من الله أن يوفقنى فى نقل المزيد من المؤلفات فى هذا المجال إلى لغتنا العربية فذلك هو الطريق - فى إعتقادى - للحاق بالإنجازات العالمية فى مجال الأمراض النفسية للأطفال..

وفقنا الله لخدمة أطفالنا فى كل مجال من مجالات حياتهم، وساعدنا دائماً فى نقلهم إلى الأفضل.

د. محمد عبد الظاهر الطيب.

١٥ مايو ١٩٨٥ .

مقـــدمة المـؤلف

منذ أربعين عاماً مضت، حصلت على أول وظيفة لى كأخصائى نفسى بمؤسسة بالخارج للأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية. وبعد سنوات قليلة، عينت مديراً لمركز توجيه وإرشاد الأطفال حيث عملت مع الآباء وأطفالهم وإبان الحرب العالمية الثانية، توليت الإشراف على الخدمات النفسية لعائلات العاملين بالجيش، كما أشرفت على العلاج النفسى الفردى، والجماعى، والاسرى للزوجات، والاباء، وغيرهم من أفراد أسر المجندين. ومنذ ذلك الحين، فقد كتبت وأشرفت علي تحرير بعض الكتب لزملائى، وعملت بلا إنقطاع فى مجال العلاج الكلينيكى والتدريس، والإشراف، والبحث فى ميدان علم نفس الطفولة.

وقد كتب هذا الكتاب للاباء. والجزء الأول تحت عنوان «سيكولوجية مخاوف الأطفال يصف بطريقة منهجية نشأة وطبيعة المخاوف (الفصل الأول) وجنبات تطور مخاوف الأطفال (الفصول من الثانى إلى السابع) ويقدم الفصل الثامن التوجيه والإرشاد للآباء. ويصف الجزء الثانى من الكتاب مخاوف الأطفال حسب ترتيبها الأبجدى. وتعقب كل جزء توصيات موجزة أقدمها للآباء والمربين.

إن المخاوف تحتل جزء من نمو وتطور كل طفل، ويجب أن نساعد الأطفال على تخطى مخاوفهم الطفلية لكى يصبحوا راشدين ناضجين، إن الراشدين الناضجين الذى يتمتعون بتكيف سوى ليسوا دون مخاوف، ولكن مخاوفهم عقلانية، كما أنهم يستطيعون مجابهتها بنجاح، فهم حذرون بطريقة معقولة ويتحاشون المخاطر غير الضرورية التى لا مبرر لها، بالإضافة إلى أنهم متأكدون من أنفسهم بدرجة معقولة، فهم لا يخشون اخطاراً لا وجود لها ولا يغفلون الأخطار الحقيقية.

ومن شأن خبرات بعينها الإسهام فى مساعدة الأطفال على أن يصبحوا راشدين أسوياء فى تكوينهم مع الحياة، بينما قد تعرقل خبرات أخرى نموهم النفسى، بل أنها قد تتسبب فى إصابتهم بالنكوص.

وسوف يساعد المنهج التطورى لهذا الكتاب الآباء على رؤية مخاوف أطفالهم فى منظورها المناسب – فما يعد سوياً فى عمر بعينه قد يكون غير سوى فى عمر آخر.، ويلزم أن يتواءم الإرشاد والتوجيه الأبوى مع نمو وتطور الطفل، فليس هناك من الأسباب ما يبرر دفع الطفل لكى يكون أكثر نضجاً مما يؤهله إستعداده ومعدل نموه، أو أن نتوقع منه أن يفعل الآن ما سوف ينجزه فى مرحلة لاحقة. ومن ناحية أخرى فإن الحماية الأبوية الزائدة قد تتسبب بلا داع فى عرقلة عملية النمو السوية، بل والإضرار بها.

إن المرء لا يستطيع أن يجعل الشجرة تنمو بمعدل غير معدلها الطبيعى فى النمو – فالنمو عملية طبيعية، والبذرة يلزم أن تمر بمراحل تطورية معينة قبل أن تكبر وتتحول إلى شجيرة ثم إلى شجرة. والبستانى المحنك هو الذى يراقب عملية النمو ويهيئ لها أفضل الظروف الممكنة. ولا تتعدى قدرة الآباء فى هذا المجال التربوى قدرة البستانيين فى مجال زراعة النباتات. والهدف من هذا الكتاب هو مساعدة الآباء على إعمال الفهم السوى والإستفادة من حبهم لأطفالهم بطريقة حكيمة.

وقد أوحى إلى بفكرة هذا الكتاب السيد دجلاس كوركوران Douglas corcoran المحرر بدار جوست ودنلب Grosset & Dunlap للطباعة والنشر. وهنا يطيب لى أن أعبر عن عميق شكرى له وللسيد/ روبرت ماركل Robert Markel رئيس التحرير بذات دار الطباعة والنشر على كل ما لقيته منهما من التشجيع الصادق والخدمة الفائقة الجودة فى تحرير هذا الكتاب.

كيف تستفيد من هذا الكتاب

ينقسم هذا الكتاب إلى جزئين. ويصف الجزء الأول المخاوف وفقاً لترتيب منهجي يتناول التطور النفسى للأطفال، بينما يصف الجزء الثانى مخاوف الأطفال حسب الترتيب الأبجدى (وفقاً للأبجدية الإنجليزية)(*). وسوف تستفيد من هذا الكتاب أكبر إستفادة إذا قرأته من البداية إلى النهاية. ومع ذلك فإذا كان إهتمامك منصباً على الفهم العام للمخاوف، فإقرأ الفصل الأول وإذا كنت مهتماً بصفة خاصة بالعلاقة بين مخاوف الأطفال وتطورهم النفسى، فأقرأ الفصل الثانى أما إذا أردت أن تتزود ببعض المعارف عن المخاوف المرتبطة بسن معين فأقرأ:

الفصل الثالث الذى يتناول العام الأول من الحياة.

والفصل الرابع الذى يتناول العام الثانى من الحياة.

والفصل الخامس للأعوام من الثالثة حتى الخامسة.

والفصل السادس للأعوام من السادسة حتى الحادية عشر.

والفصل السابع الذى يتناول المراهقة.

وإذا أردت الحصول على بعض المعلومات عن دور الآباء، فإقرأ الفصل الثامن.

أما إذا كان اهتمامك منصباً على خوف بعينه، فأبحث عنه تحت عنوانه المرتب ترتيباً أبجدياً (وفقاً للأبجدية الإنجليزية) فى الجزء الثانى.

(*) فى النص الإنجليزى الأصلى (المترجم)

الجزء الأول
سيكلوجية مخاوف الأطفال

الفصـــل الأول

الخوف، والقلق، .. والشجاعة

الخوف والبقاء

الفصـل الأول

الخوف، والقلق، .. والشجاعة

الخوف والبقاء

تناضل كل الكائنات الحية من أجل البقاء ويعد إنفعال الخوف واحداً من أهم ميكانيزمات الحفاظ على الذات فى البشر والحيوانات على حد سواء. والخوف إشارة خطر بالغة الأهمية مؤداها:

«خذ حذرك، فشخص ما أو شئ ما على وشك أن يؤذيك، فإذا كنت تعتقد أنك من القوة بحيث تستطيع التغلب على الشخص أو الشئ الذى يهددك، فاستعد للقتال، أما إذا كان التهديد الموجه إليك بالغ الشدة والقوة، فعليك بالإحتماء واللوذ خوفاً على حياتك». ويمد الخوف المرء بالحافز الضرورى لتعبئة طاقاته والتصرف بحذر وترو.

إن الذين لا يهابون شيئاً يعرضون حياتهم لأخطار جسام سريعاً ما تودى بحياتهم. فهم قد يعبرون الطريق ضد إشارة المرور الحمراء التى تحمل رسالة الخطر الداهم لمن يفعل ذلك، وبالتالى قد تدهمهم السيارات. وقد يتكئون على النوافذ المفتوحة بطريقة تفقدهم توازنهم يسقطون جثة هامدة على «الإفريز». وقد لا يترددون فى مصارعة الوحوش الضارية والإشتباك مع اللصوص المسلحين وقد يدفعهم استهتارهم إلى إلقاء أعواد الثقاب المشتعلة على الستائر، أو قد يقدمون على تذوق السم الزعاف.

أما الخوف الأعظم، والفزع الأكبر فهو الخوف من الموت. فكل الكائنات الحية تبدى رد فعل ينطوى على الخوف إزاء التهديدات الموجهة إلى حياتهم وتتباين استجاباتهم تبايناً شديداً، ولكن مهما تعددت استجاباتهم، فإن كل ما تأتيه من أفعال يرمى إلى هدف واحد تتفق عليه وتبتغيه المملكة الحيوانية بأسرها، ألا وهو: البقاء.

وتتميز بعض الكائنات الحية بإمكانات أفضل من غيرها تمكنها من درء

التهديدات الموجهة إلى حياتها، فقد تكون لديها عضلات أقوى، أو سيقان أسرع، أو أسنان ومخالب أكثر حدة، أى أنها أقوى جسمانياً من غيرها، بينما تتميز كائنات حية أخرى بأنها تستطيع التغلب على أعدائها بالحيلة، بمعنى أنها أكثر ذكاء وأقوى ذهنياً وأكثر يقظة من أعدائها.

القـــوة

تتمثل القوة فى القدرة على البقاء، ويعد التمتع بالقوة المحدد الرئيسى للبقاء. ويعد الموت حضيض القوة، بينما تمثل القدرة المطلقة قمتها. ولكل كائن بشرى حظ من القوة سواء أكانت قوة بدنية، أو قوة عقلية أو سياسية أو مالية، أوغير ذلك من مظاهر القوة. إن القوة هى قدرة المرء على إشباع حاجاته، ويمكن أن ننظر إلى البقاء على أنه الإسم المشترك لكل الحاجات. وكى يتمكن الناس من البقاء، فإنهم يحتاجون إلى الأوكسجين، والماء ، والطعام، والمأوى، والحماية من الأعداء وما إلى ذلك. وكلما زاد حظ الناس من القوة، كلما زاد فرص بقائهم ويمتد استخدام القوة إلى ما وراء الحاجات البيولوجية الأساسية، فالأفراد الأقوياء ذوو الميل الفنى يتمكنون من إشباع حاجاتهم الثقافية والفنية ومتابعة طموحاتهم ورغباتهم الشخصية حيث أن لديهم القدرة على الإستمتاع بحياة طيبة.

وكلما زاد وعى المرء بمدى وحدود قوته، كلما حسن إستغلاله لإمكاناته وطاقاته. ويغالى البعض فى تقدير قوتهم، بينما يقلل البعض الآخر من شأنها. أما الذين يغالون فى تقدير قوتهم، فإنهم يقدمون على مخاطر لا ضرورة لها مما يكلفهم الكثير، بينما لا يحاول الذين يقللون من تقدير قوتهم تحقيق ما يمكنهم تحقيقه من الإنجازات دون تعرضهم لأية أخطار، وذلك لتفضيلهم لحياة الجبنناء على هامش الحياة.

وقد ألتقيت بهذين النمطين من الناس من خلال ممارستى للعلاج النفسى، ووضعت فى كتابى: «ضحايا النجاح» (صفحات ١٥-١٦) حالة مريضين كان أحدهما يغالى فى تقدير قوته المالية بينما كان الآخر يقلل من شأنها:

كانت لدى السيد / جولد [الذى كان يمتلك سيارة كاديلاك] رغبة فى «لفت نظر» الناس إلى قدرته الفائقة على الإنفاق. وكان هدفه الحقيقى إخفاء حقيقة دخله المتواضع بعض الشئ وإحساسه بالدونية وذلك بإعطاء الناس إنطباعاً مؤداه أنه «مليونير» بينما لم يكن هكذا بالفعل. فقد كان ينفق المال بأكثر مما يسمح وضعه المالى، فكان يغدق الهبات المالية السخية (البقشيش) عل كل من يخدمه فى أسفاره وكلما دخل مطعماً، وكان يتصرف كما لو كانت حياته ومكانته الإجتماعية متوقفتان على استحسان (الجرسونات) وسائقى سيارات الأجرة والبوابين والحمالين.

ومن ناحية أخرى، فإن بعض الناس يميلون إلى الإستماته على مالهم كما لو كان آخر قرش لديهم .. كانت للسيد/ كلارك سيارة ليموزين وسائق خصوصى تحت تصرفه. ولكن كلما تعطلت السيارة لأى سبب، فإنه كان يستخدم الأوتوبيس أو قطار الأنفاق وبالرغم من أنه كان يعلم أن هذا قد يتسبب فى حضوره متأخراً للجلسة العلاجية، فإنه لم يستطع أن يقنع نفسه بأن «يبذر ويلفت الأنظار إليه» بإستئجار سيارة أجرة. إن هذا الرجل الذى يتمتع بذكاء عال والذى أسهم تفكيره المنطقى إسهاماً كبيراً فى نجاح شركته، غالباً ما كان ينفق ماله بتقتير غير معقول يصل إلى حد التفاهة والسخف، من قبيل شراء قمصان وأربطة عنق رخيصة، وإرتداء ملابس قديمة، وتناول (الساندوتشات) الرخيصة فى فترة الراحة من العمل عندما كان يعتقد أن ما من أحد يراه.

وعلى النقيض من هذا فإن السيد ؟ جولد لم يكن يدخن سوى السجائر الغالية ولم يكن يرتدى سوى الحلل الغالية (التفصيل)، ودائماً ما كان يتطوع بدفع فواتير الوجبات بالمطاعم وغيرها لغيره.

إن الأسوياء من الناس ينفقون أموالهم بتعقل، بينما ينفق الإستعراضيون من أموالهم أكثر مما يسمح وضعهم المالى بذلك، ويخشى البخلاء فراق أموالهم خشية الموت.

إن المال ليس سوى مصدر من مصادر القوة، وإن كان مصدراً بالغ الأهمية فى مجتمعنا[١]. وبإستطاعة المرء زيادة قوته عن طريق تحسين لياقته البدنية وقوته العضلية ورشاقته، فهذا من شأنه أن يجعل المرء أكثر إستعداداً وقدرة على المواجهات البدنية. وقد اجتذبت القوة الناس دائماً وأبداً، فنجد أن الأطفال تخلب ألبابهم شخصيات مثل شمشون وهرقل كما أن الأطفال الصغار يحبون المصارعة، وغالباً ما يتساؤلون عمن هو الأقوى: الفهد أم التمساح، ووحيد القرن (الخرتيت) أم الفيل؟ ويحب أطفال المرحلة الإبتدائية الألعاب الخشنة، كما أن المراهقين ومن يصغرونهم قليلاً يحبون استعراض قوتهم البدنية ورشاقتهم ويعد الدهاء والسلاح المصدرين الرئيسيين للقوة والأمن. وقد تطلع الناس دائماً إلى القوة السياسية، والقيادة والسيطرة على الغير. ويزخر التاريخ بالرجال والنساء الذين ناضلوا من أجل تحقيق المزيد والمزيد من القوة، والثراء والمجد.

القبـول

يعد التمتع بالقوة رغبة عالمية، ويستمد الناس إشباعاً هائلاً ينبع من إحساسهم بالقوة وبالرغم من ذلك، فليس هناك كائن بشرى من القوة بحيث يستطيع التغلب على كل التهديدات الموجهة إليه، وما من إنسان ذى عقل سليم يعتقد أنه يتمتع بقدرة مطلقة. ويحاول بعض الذين يعانون من القلق قهر مشاعرهم الأليمة بضعفهم بالهروب السقيم المؤقت، المضلل، والضار إلى عالم الخمر والمخدرات. أما الأفراد الذين يتمتعون بتكيف سوى فإنهم لا يسعون إلى ضروب الهروب الوهمى من ضعفهم، وإنما يكرسون كل جهودهم من أجل زيادة قوتهم الحقيقية وأمنهم الحقيقى، وبعبارة أخرى، زيادة وعيهم بقوتهم.

وهناك طريقتان عقلانيتان عن طريقهما يستطيع المرء زيادة قوته:

أما الأولى فهى تنمية قوى المرء بصورة واقعية، وأما الثانية فهى تكوين التحالفات. ومن شأن كلا الطريقتين زيادة فرص المرء فى البقاء. وتنطوى الطريقة

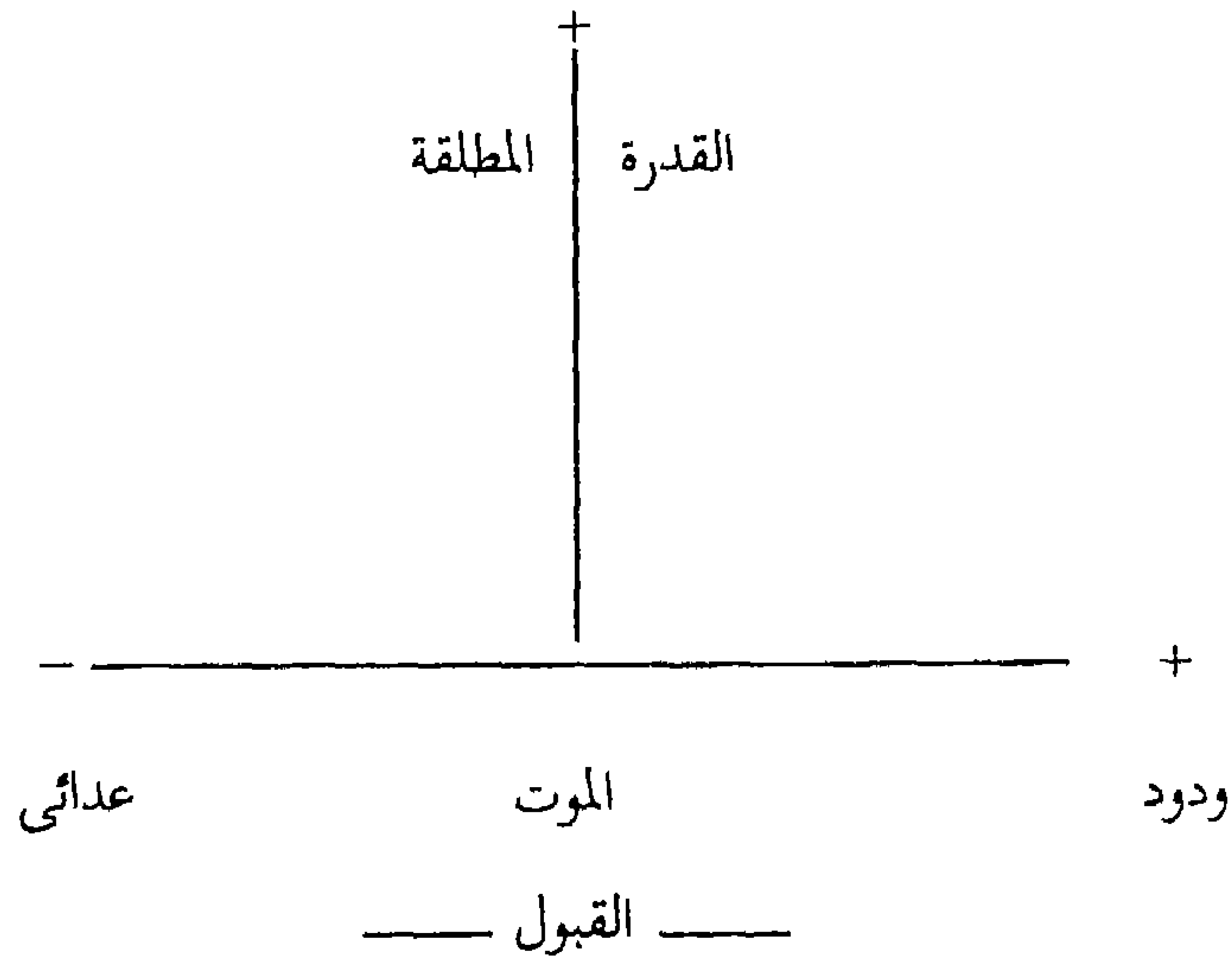
---

(١) المجتمع الأمريكى (المترجم).

الأولى على الإعتماد على الموارد الذاتية، أما الطريقة الثانية فتنطوى على إعتماد على موارد الغير. ومن الممكن زيادة القوة والأمن إلى حد بعيد من خلال تفاعل المرء مع الاخرين. وبالرغم من ذلك، فليست كل أنماط التفاعل مؤدية إلى تحقيق الأمن، فالناس يدركون بعضهم البعض وفقاً لبعدين هما: القوة والقبول.

إن القوة تعنى القدرة على إشباع الحاجات، ويشتمل مفهوم القوة على القوة البدنية، والذكاء والخبرة، والكفاءة، وما إلى ذلك. وموجز القول أن القوة تمثل كل ما يحتاجه الناس للبقاء وللإستفادة القصوى من كل ما تقدمه الحياة.

وفى المجتمعات المتحضرة، نجد أن القوة تتنوع ويتم توزيعها على عدد كثير جداً من الناس.، فعندما نمرض، نجد أن القوة فى يد الطبيب الذى يمكن أن يساعدنا على الشفاء وعندما نعانى من مشكلات قانونية، فإن المحامى هو الشخص الذى نتوجه إليه لمساعدتنا. وتتمثل ذروة القوة فى القدرة المطلقة، وهى التى لا يستطيع أى كائن حى أن يملكها. وإذا رسمنا خطاً رأسياً لنصور حظ الناس من القوة، فإن أعلى نقطة تمثل القدرة المطلقة، بينما نجد أن الموت يمثل اقصى نقطة أسفل الخط.



ومن الممكن استخدام القوة للمساعدة أو الإيذاء، ولحماية الحياة أو تدميرها ويرمز بعد القبول إلى الطريقة التى تستخدم بها القوة، وهى إما أن تكون طريقة إيجابية أوسلبية. ويعنى التقبل الإيجابى (الود) إستعداد المرء لإستخدام قوته لمساعدة ورعاية وحماية الغير، بينما يعنى التقبل السلبى (العدائية) إستعداد المرء لإستخدام قوته للإيذاء والتدمير.

يستجيب الناس إزاء مواقف الحياة وإزاء غيرهم من الناس وفقاً لإدراكهم - أى، الطريقة التى يدركونه بها تلك المواقف وهؤلاء الناس، يطلبون وينشدون مساعدة طبيب الأسنان الذى يدركونه على أنه قوى (كفؤ وقادر على العناية بأسنانهم) وودود (أمين، مخلص وراغب فى تقديم المساعدة). ولا يختار الناس طبيب اسنان يدركونه على أنه ضعيف (غير كفؤ) أوعدائى (غير أمين أو مخادع). ورغم أنهم قد يخطئون فى إدراكاتهم. أى أنهم قد يغالون أو يقللون من شأن الغير أو يسيئون فهم وتفسير الأمور، فإنه من الأهمية بمكان أن نتذكر أن الناس يستجيبون لما يرونه وليس لما هو كائن فى حقيقة الأمر. وبطبيعة الحال، فإنه كلما زاد حظ الشخص من النضج، كلما زادت قدرته على التأكد والتحقق من صحة إدراكاته. إن القدرة على التمييز بين الرغبة والحقيقة هى ما نسميه بإختبار الواقع Reality testing.

وعندما يتقابل الناس، فإنهم عادة ما يقيم بعضهم البعض من حيث القوة والتقبل، القوة بمعنى القدرة على إشباع الحاجات، والتقبل بمعنى الرغبة فى هذا. وفى الأحوال العادية، فإن الناس يسعون إلى الإرتباط بالأفراد الذين يدركونهم على أنهم أقوياء وودودون. إن العلاقات الإنسانية تحددها القوة والتقبل كما يدركهما الأفراد.

وهناك أربعة محددات للعلاقات الإنسانية، يتعلق إثنان منهم بالقوة، فنقول قوى أو ضعيف، ويتعلق المحددان الآخران بالتقبل، فنقول ودود أو عدائى.

فالناس الأقوياء الودودون ينتزعون الإحترام، والإعجاب ورغبة الغير فى الإرتباط بهم، ونحن نميل إلى إتباعهم كقادة نستطيع أن نثق بهم (التقبل) ونعتمد عليهم

(القوة) إننا نسعى إلى التحالف والتعاون معهم، ولا نرغب فى فقدان صداقتهم القيمة.

أما الأقوياء العدائيون من الناس، فإنهم لا يثيرون فى الغير إلا الخوف والكراهية، ومن ثم، فإننا نتحاشاهم ونتربص بهم لإيذائهم كلما سنحت الفرصة.

أما الضعفاء الودودون من الناس، فإنهم يحركون مشاعر الشفقة أو الإشفاق. وإننا لا نحترمهم ولا يهمنا رأيهم فينا. ومع ذلك، فإننا قد نشفق عليهم ونساعدهم.

أما الضعفاء العدائيون من الناس، فإنهم لا يثيرون فى الغير سوى الإشمئزاز والكراهية، وقد تتولد لدينا الرغبة فى إيذائهم.

وهناك مصدران رئيسيان للأمن، وطريقتان رئيسيتان لمحاربة المخاوف، أولاهما: قوة المرء وقوة حلفاء مخلصين يمكن الإعتماد عليهم (التقبل).

إن الإعتماد على الذات هو إعتماد المرء على قوته، أما الثقة فهى الإعتماد على حلفاء أقوياء ودودين. وتعد الثقة بالنفس Self Confidence والثقة بالغير Trust العاملان الرئيسيان فى محاربة مخاوف المرء وتحقيق الأمان. وبالنسبة للراشدين، فإن الإعتماد على الذات يعد أثراً بالغ الأهمية. فالأطفال يعتمدون على الآباء أو على بدائل أبويه، وذلك بسبب قوتهم المحدودة بعض الشئ. فهذه الثقة فى الآباء الذين يقدمون الحب والحماية، بالإضافة إلى نمو الأطفال أنفسهم، سوف تساعدهم وتمكنهم تدريجياً من بلوغ النضج. إن الطريق من الاعتماد على الغير إلى الإعتماد على الذات هو فى حقيقة الأمر الطريق الذى يبدأ من الطفولة وينتهى عند الرشد.

الخوف والتكيف

يعد الخوف إشارة تهدف إلى الحفاظ على الذات وذلك بتعبئة الإمكانات الفيزيولوجية للكائن الحى، ويؤدى الخوف إلى سرعة نبضات القلب وإرتفاع ضغط الدم، كما يؤدى إلى زيادة إمداد السكر اللازم لمواجهة الخطر، وتنشيط إفراز الأدرينالين والنورادرينالين ويعمل الفص الداخلى للغدة النخامية والغدة الكظرية (فوق

الكلية) على زيادة إفرازهما مما يقوى قدرة الفرد على مواجهة الخطر إما بالقتال وإما بالهروب. وتزداد القوة البدنية وسرعة الحركة، بحيث يصبح الكائن الحى كله فى حالة تعبئة وتأهب يقظ.

ولا يوجد أى دليل على أن هذه التغيرات الفيزيولوجية تصاحبها زيادات فى القدرة الإدراكية، والحكم العقلانى، وسرعة التفكير، بالرغم من أن توقع العواقب المستقبلية قد يؤدى فى بعض الأحيان، إلى تحسن فى الوظائف العقلية. إن ردود الأفعال الفيزيولوجية إزاء الخوف/والتى تعبئ الطاقات البدنية تعد نافعة للغاية بالنسبة للحيوانات، ولكن حيث أن الكائنات البشرية يندر أن تحل مشكلاتها عن طريق القوة الغاشمة أو بالهروب منها، فليس هناك دليل قاطع على أن ردود الأفعال هذه ذات نفع كبير لنا.

إن أى تهديد قد يدفع المرء للقتال أو الهروب وفى حالة الحيوانات البالغة وخاصة الذكور، فإن أى تهديد يستنهض هجوماً على مصدر التهديد. ونجد أن هناك عوامل إضافية تشجع على هذا العدوان من قبيل الجوع، وإنعدام سبل الهروب، والألفة بالأرض. وتميل صغار الحيوانات، والحيوانات المريضة والمنهكة إلى الهروب.

وغالباً ما تستجيب الكائنات البشرية، وخاصة فى الطفولة الباكرة، للمثيرات المهدد لكيانها بردود أفعال تتسم بالإندفاع فمن الممكن أن تتسبب الضوضاء العالية البريئة تماماً والضوضاء التى تحدثها المفرقعات النارية إلى إفزاع الطفل. وإذ يأخذ الأطفال فى النمو، فإنهم يطورون جهازاً للتحكم العقلى، وما لم يؤخذوا على حين غرة فإنهم يستجيبون لأية تهديدات بطريقة أكثر نضجاً وعقلانية.

ويستجيب أى كائن حى راشد بطريقة إنتقالية وغائية إزاء المثيرات التى تتهدده فإننا نطفئ عود ثقاب مشتعل، أو نضع شريطاً لاصقاً على اصبع مصاب بخدش، أو نفتح المظلة عندما تمطر السماء، ولكننا لا نفر هرباً بحياتنا إذا حدثت هذه الطوارئ الطفيفة سالفة الذكر.

وليس فى إمكان المخ البشرى عند الميلاد أن يستجيب بطريقة إنتقائية إزاء المثيرات أو أن يتحكم فى سلوك الكائن الحى. فالمثيرات القادمة إلى الكائن الحى تستنهض رد فعل كلى شامل mass reaction ويستجيب الكائن الحى كله وبرمته لموقف يمكن التصرف حياله بحركة بسيطة من اليد أو الساق. ويتطلب الأمر قدراً كبيراً من النضج قبل أن يتعلم الطفل كيف يبعد باعوضة بحركة من يده بدلاً من الإنفجار فى البكاء.

ومن الممكن أن نشبه رد فعل الكائن الحى الراشد إزاء المثيرات بالبيانو ذى الأنغام الصحيحة: فما عليك إلا أن تضغط على مفتاح معين ليستجيب البيانو بإصدار النغمة المناسبة. أما رد فعل الطفل، فمن الممكن تشبيهه ببيانو غير منظم الأوتار والأنغام: فما تكاد تلمس مفتاحاً ما، حتى تسمع أنغاماً أخرى لا علاقة لها بما تريد عزفه.

ويمكن لأى موقف ينطوى على التهديد إستنهاض مشاعر الخوف أو الغضب أو كليهما، وفقاً للطريقة التى يدرك بها المرء مصدر التهديد ويثير الأعداء الأقوياء العدائيون الخوف أكثر مما يثيرون الغضب وذلك على العكس من الأعداء الضعفاء والعدائيين الذى يثيرون غضباً يفوق الخوف، ويعد الخوف والغضب وجهى عملة الحفاظ على الذات، ويؤدى الخوف إلى الهروب، بينما يؤدى الغضب إلى القتال وقد يكون الخوف هو رد الفعل الذى يصدر على المرء عندما يعتقد أن القوى المهددة لكيانه أعظم من قدرته على مجابهتها، بينما يكون الغضب هو رد الفعل الذى يصدر عمن يعتقد أنه يستطيع أن يقهر القوى المعادية.

وما الخوف والغضب سوى ضربان من ردود الأفعال العدائية إزاء مثيرات معادية. وبقدر ضعف الشخص تكون زيادة إحتمال استجابته بهذه الطريقة. فالأم المتأكدة من نفسها لا تشعر بالعدائية تجاه طفل متقلب المزاج، كثير الغضب وصعب المراس، وذلك لأنه لا يمثل تهديداً لها، وإنما تطمئن مخاوفه وتهدئ من روعه بفضل اتجاهها الهادئ الودى، وذلك لأنه كلما كبر المرء وإزداد قوة، كلما زادت شهامته.

إن ضعف الطفل يجعله عرضة للخوف والغضب، وهو لا يعرف كيف يجابه الآباء الغاضبين، فغضبهم وقوتهم العارمة تثير فيه الخوف وغضب العاجزين، مما يؤدى إلى سوء التكيف (راجع الفصل الثامن: ما ينبغى أن يفعله الآباء، وما ينبغى ألا يفعلوه).

الخـوف والإدراك

إن الذى يوجه السلوك الإنسانى ليست الأشياء كما هى، وإنما الأشياء كما تبدو لنا فقد يكون لدى شخص ما الكثير من القوة والعديد من الأصدقاء، ولكنه قد لا يكون على وعى بهذه الحقائق، وتعتبر القوة والتقبل كما يدركهما الفرد المحددان الحقيقيان لسلوكه. إن الفرد المدرك لقوته وقوة حلفائه لا يعانى من أية مخاوف غير عقلانية، ويتمتع بإستعداد افضل لمجابهة التهديدات التى يلزم الخوف منها.

إن المغالاة فى تقدير المرء لإمكاناته إذا ما أقترنت بتقييم يقلل من شأن التهديدات الممكنة، تؤدى إلى إنعدام للخوف يعكس تكيفاً سيئاً. إن أى إتجاه نفسى ينطوى على خلو البال والثقة المفرطة وإنعدام الحذر يعد إتجاهاً مدمراً لمصالح المرء وأغراضه. ومن ناحية أخرى، فإن التقييم الذى ينال من قوة المرء ويضخم التهديدات يعمل على زيادة مخاوف المرء ويحد من قدرته على مجابهة الخطر بطريقة عقلانية.

إن الخوف يساعد المرء على البقاء، ومن ثم فهو أمر سوى، على شرط أن يكون واقعياً ويقوم على تقييم دقيق للتهديد القائم وقوة المرء، فإذا تناسب الخوف مع الموقف الحقيقى، فإنه يعتبر تكيفاً سوياً. وعلى سبيل المثال فإن الخوف من ثعبان الكوبرا، أو الوحوش المفترسة، أو من محيط تعصف به الرياح، تعد أمراً سوياً، أما الخوف من النمل أو من جرو صغير أو «سيفون التواليت» يعد سلوكاً غير عقلانى ودليلاً على تكيف غير سوى.

وعندما يكون المرء أقوى من التهديد القائم. فليس ثمة سبب للخوف. وعندما

يكون المرء أضعف من القوة المهددة، فإن الخوف يعد نافعاً. وعليه، فالخوف يعد عقلانياً إذا ما استند إلى وعى المرء بالتهديدات العارمة الغاشمة، بينما يكون غير عقلانى عندما يقوم على التقييم الذى يهول من شأنه القوى المهددة أو تقييم يقلل من شأنه قوة المرء وإمكاناته. إن الإفراط فى تقدير قوة المرء وإمكاناته يجعل الشخص طائشاً وعرضة للأذى والخطر، بينما يؤدى التقليل من قوة المرء وإمكاناته إلى أن يخاف المرء أخطاراً تافهة أو غير موجودة فى الواقع.

وتعد المخاوف التى تقوم على تقييم واقعى للخطر بالقياس إلى قوة المرء وقوة حلفائه، مخاوف نافعة تعبر عن تكيف سوى،فالخوف من عبور الشوارع أثناء ظهور النور الأحمر بإشارات المرورخوف واقعى، وذلك لأن السيارات تتحرك أسرع من الناس ومن شأن هذا الخوف إنقاذحياة الناس. وينطبق هذا على المحيطات العاصفة، وحرائق الغابات، وأفراد العصابات المسلحين، ما لم يكن المرء مستعداً تماماً وخصيصاً للتغلب على هذه الأخطار.

وهناك علاقة إرتباطية موجبة بين المخاوف الواقعية والذكاء، فالأطفال الأذكياء يدركون الأخطار الممكنة أسرع وأفضل مما يدركها الأطفال البلداء، وإذ يكبرون، فإنهم يتغلبون على مخاوفهم غير العقلانية أسرع من الأطفال الذين يقلون عنهم ذكاء. وهناك بعض المخاوف مثل الخوف من فقدان الإتزان، والخوف من الأشياء المقبلة على المرء بسرعة، والضوضاء المفاجئة والعالية، مما لا يتطلب أى ذكاء، حيث أنها مخاوف فطرية. ولكن الخوف من وضع الأصابع فى فيشة الكهرباء، أو من اللعب بمقص حاد، أو الخوف من عبور الشارع وإشارة المرور حمراء، ليس خوفاً فطرياً ويدرك الطفل الذكى الأخطار الممكنة أسرع من قرينه الأقل ذكاء. ويزيد الإحتمال بأن يكون الطفل الذكى أكثر حذراً وذلك لقدرته على توقع الأخطار الممكنة وكلما زاد ذكاء الطفل، كلما أصبح أسرع وعياً بالأخطار الحقيقية وقدرة على التمييز بينها ،وبين الأخطار الوهمية المتخيلة. ويبدأ الطفل النابه فى الشكك فى وجود «العفاريت» والأشباح وذلك بفضل قدرته على التفكير المنطقى، التى تزيد عن قدرة الطفل البليد الفكر. (أنظر القسم رقم ٤٨).

الخوف والتكيف غير السوى

إن إشارات الخطر لا تثير دائماً أفعال مناسبة، فبدلاً من تعبئة طاقات المرء البدنية والعقلية للقتال أو الهروب، فإن تأثير الخوف على المرء قد يشل كيانه ويحد من فرص بقائه إلى درجة كبيرة

ومن الممكن أن تثير الحالات الشديدة من الخوف ردود أفعال فيزيولوجية غير مفيدة ولا تساعد على التغلب على الخوف من قبل الإرتعاش، العرق الغزير، وأحاسيس الإغماء، والضعف فى المفاصل والعضلات، والغثيان، والإسهال، وإضطرابات التناسق الحركى، فالفرد المرتعب بشدة قد ينشد الهروب دون أن تكون هناك أية حاجة إلى ذلك.

إن المخاوف المبالغ فيها يمكن أن تصيب السلوك الإنسانى بالشلل والإعاقة. فالناس الذين تحاصرهم المخاوف يعيشون على هامش الحياة خائفين من تحقيق أى إنجاز لأنفسهم ولغيرهم من الناس. إنهم يخفون رؤوسهم فى الأرض كما تفعل النعامة فى الأمثال العامية على أمل واهم وهو أن الأخطار التى لا تراها سوف تمضى بعيداً عنها، إنه يلزم علينا ألا ندفع بالأطفال لمواجهة أخطار لا قبل لهم بها، ولكنهم يحتاجون فعلاً إلى تشجيع متواصل للتغلب على تلك الأخطار التى يستطيعون التغلب عليها (أنظر الفصل الثانى).

وأحياناً ما يسلك بعض أولياء أمور – لا يقصدون سوى الخير لأبنائهم – على نحو قد لا يؤدى إلى النتائج التى يتوقعونها. حضر صبى يبلغ من العمر الرابعة عشر إلى عيادتى مع والديه والذين تبدو عليهما إمارات الذكاء وعلامات القلق، وقالا: إن الولد يحتاج إلى علاج نفسى، إنه عصبى ويخاف إن يسبح. إنه لا يشارك غيره من الأولاد ألعاب الكرة، إنه يتحاشهم ويلعب وحده. ما المصير الذى سوف ينتظره عندما يكبر ونعجزنحن عن رعايته» ؟.

وألقت قصة الوالد نفسه الضوء على سلوكه الإنسحابى: كانت هواية والده المفضلة هى السخرية منه، فكلما كان الولد يحاول الحصول على أى نوع من

المساندة، كان والده يبكته بقوله: «إنك جبان، لماذا لا تسبح؟ إنه مجرد ماء، ولا شئ غير هذا! ما الذى يخيفك؟ عار عليك!

كان والد هذا الصبى رجل أعمال رياضى، طموح وعدوانى الطبع، وكان يتقزز من إبنه إلى أبعد حد لأنه لم يكن يبدى أى رشاقة بدنية أو أى عدوانية. وكانت الأسرة تذهب إلى شاطئ البحر كل صيف. ولما كان الوالد سباحاً ماهراً، فقد كان يجذب إبنه إلى البحر ويرش الماء عليه رشاً. وبعد أن يكون الولد قد ابتلع ماء البحر ما يكفيه وزيادة، وبعد أن يوشك على الإختناق، كان أبوه يضحك ويضحك ثم يدفعه إلى حيث يزداد عمق البحر.

وبالطبع، فإن الوالد لم يكن يقصد إيذاء إبنه، كل ما هنالك أنه كان يريد مساعدته لكى يصبح رجلاً وكان يعتقد أن إرغام ابنه على مواجهة الأخطار سوف يجعله شجاعاً. «وبعد هذا يمكن للوالد وأبنه أن يذهبا إلى قلب المدينة سوياً! ألا تعتقد هذا يا دكتور؟»، سألنى الوالد.

وذات مرة، دفع الوالد إبنه إلى مياه عميقة حتى أوشك الولد على الغرق. وفى الحال، هرع الأب لإنقاذه، وجذبه من الماء سالماً. وشعر الوالد بالإعتزاز بنفسه وأعتقد أن إبنه قد اجتاز أصعب المراحل، وأنه لن يخاف من الماء بعد ذلك. ولكن الغلام كان فى حالة صدمة وتحول خوفه من الماء إلى فزع. وفى كل صيف كانت تتطور عند هذا الغلام جميع أنواع الأمراض النفسية (ذات الأصل السيكوسوماتى) وذلك لحماية نفسه من «دروس السباحة» التى كان يتلقاها على يد والده.

وبالرغم من أن أم هذا الغلام لم تكن تشارك زوجها نفس الحماس للسباحة، إلا أنها كانت تتفق معه بصدد عدة قضايا أخرى. فكلاهما كان يريد للغلام أن يصبح مهتماً بالأعمال التجارية التى تملكها العائلة. وكان الغلام طالباً ممتازاً، وتفوق فى مادة الرياضيات وكان والداه يقولان: «بإمكانه أن يصبح محاسباً ممتازاً، لأنه – لسوء الحظ – ليس عدوانياً بدرجة تمكنه من أن يكون محامياً».

ولكن الغلام، والذى كان متفوقاً على من هم فى عمره من الطلبة لم يكن لديه أقل إهتمام بالأعمال التجارية، أو القانون، أو المحاسبة. ولكنه كان طالباً نابهاً وممتازاً فى مادة العلوم، وبفضل مساندة مدرس متعاطف معه، فقد تمكن من القيام بإجراء تجاربه الخاصة فى مادة الكيمياء.

ولكن أبواه كانا يشكيان بقولهما: «من ذا الذى يحتاج إلى الكيمياء؟ إن إبننا سوف يتخرج من المدرسة الثانوية بعد عام ونصف ليلتحق بالكلية. إننا نريد أن يخصص فى إدارة الأعمال التجارية أو أى مجال وثيق الصلة بهذا المجال. إنه إبننا، ويجب عليه أن يهتم بعائلته» كانا يقصدان أن ابنهما يجب أن يكون نسخة «كربونية» من أبيه.

وأخبرنى الغلام بخططه المستقبلية. كان يريد أن يصبح كيماوياً، كيماوياً عظيماً، ولكنه كان غير متأكد من نفسه. فقد كان يعتقد أنه ربما كان والده على حق، وإنه كان بالفعل جباناً يختبئ فى مختبره (معمله) من الحياة الواقعية. وكان النقد الأبوى اللاذع قد عمل عمله فى الحط من ثقة الغلام بنفسه، الأمر الذى أدى به إلى التشكك فى قدرته على إنجاز أى شئ بالمرة.

وصارحنى الغلام واعترف بأنه لم يكن يحب كرة القدم، وإنه كان يحب لعبة «البيسبول» وكرة السلة إلى أن رآه والده، لسوء حظه، وهو يلعب مع أقرانه، فهو لم يكن أحسن اللاعبين، ولكنه لم يكن أسوأهم. وفى أمسية هذا اليوم، قام الوالد بالترفيه عن بعض زواره بوصف الطريقة التى كان ابنه يلعب بها، موضحاً وصفه بالكثير من الحركات التمثيلية المضحكة للتندر من براعة إبنه فى اللعب. وتسبب هذا النقد القاسى فى تحطيم رغبة الغلام فى ممارسة أى ألعاب كروية.

وهكذا ثبط هذا الوالد من عزيمة إبنه بإرغامه – قبل الأوان – على مواجهة أخطار لا عهد له بمجابهتها. ومن ناحية أخرى، فإن أولياء أمور آخرين لا يسمحون للطفل بمواجهة أى صعاب بالمرة، وهكذا يتسببون فى تفاقم المخاوف لدى الطفل. فبعض الأمهات بصفة خاصة، يعتقدن أن نشر أجنحة الحماية حول الطفل يساعده ويفيده، دون أن تدرى هؤلاء الأمهات أنهن يخنقن الطفل بهذه الطريقة، فالأم

حسنة النية تقول: «إنك لا تستطيع أن تقوم بهذا العمل، دعنى أساعدك. إن ماما سوف تساعدك دائماً.

ذات يوم، أحضرت أم إبنتها التى تبلغ من العمر سبعة عشر عاماً إلى عيادتى. شكت إلى الأم أبنتها الكبيرة «كانت تخاف من الظلام، وقطارات الانفاق، والعواصف، والأولاد والمنافسة، والكلاب، وكل ما يخطر على بالك». وأصرت الأم على البقاء معنا أثناء المقابلة الشخصية الأولى، ولم أبد أى إعتراض على رغبة الأم، حيث أننى كنت آمل أن أحصل على بعض الإستبصار بالعلاقة التفاعلية بين الأم وأبنتها.

وقد نلت خير الجزاء على قرارى هذا. فقد كان يخامرنى شك فى أن إتجاه الأم كان يثير ويثبت ويعزز مخاوف هذه البنت، هذا إن لم يكن هو مصدرها الرئيسى فى المقام الأول. (وكما سنشرح فى الفصول التالية، فإن بعض المخاوف فطرى ويوجد لدى جميع أفراد الجنس البشرى بأسره وبصفة عامة. وتعد الإتجاهات الأبوية والعوامل البيئية مثل الأقرباء، والمعلمين، وزملاء الدراسة مما يقوى أو يعرقل قدرة الطفل على التغلب على هذه المخاوف).

ومع تقدم الجلسة العلاجية، إزداد اقتناعى بأن جهود الأم لمساعدة ابنتها قد اخطأت هدفها تماماً. كانت الأم نفسها امرأة منبسطة المزاج ذات شخصية تكاد تتوهج حيوية، وكانت تعتقد أن شخصيتها الدينامية يمكن أن تقدم لإبنتها مثالاً تحتذيه (مثلاً يحتذى). ولسوء الحظ، فإن حيوية الأم وإنعدام صبرها منعا إبنتها من أن تصبح نشيطة من تلقاء نفسها فكل الأسئلة التى وجهتها إلى البنت جاءتنى إجاباتها سريعة من الأم التى لم تسمح لإبنتها بأن تقول أى شئ بمفردها.

وعندما جاءت البنت إلى عيادتى بمفردها فيما بعد، أخبرتنى أن أمها كانت قد أكدت لها منذ طفولتها الباكرة أنها (أى الأم) أكثر أناقة، وألمعية، وتحملاً للمسئولية، وسرعة، وكفاءة، وجاذبية. وبإختصار، أثبتت لها أنها أفضل منها كإنسانة. وحتى عندما بلغت سن السابعة عشر، فإن أمها لم تكن تسمح لها بان تفعل أى شئ بمفردها، فكانت الأم تشترى لها الملابس، وتمشط لها شعرها،

وتشرف عليها أثناء استحمامها، وتقلم لها أظافرها، وتوقظها فى الصباح، وتمنعها من دخول المطبخ، وكانت دائماً ما تذكرها بحاجتها الماسة لمساعدة أمها لها. وعندما كانت البنت تحضر اصدقاءها وصديقاتها للمنزل، فإن الأم كانت هى التى تقوم بتحيتهم وإكرام ضيافتهم، ثم كانت تخبر ابنتها بعد ذلك بمن يجب عليها أن ترتبط بهم. وإذا ذهبت البنت إلى حفل، فإن الأم كانت تسهر حتى تعود ثم تطلب من ابنتها تقريراً مفصلاً عن كل ما حدث بالحفل. وأخبرتنى البنت أن «هذا الاستجواب كان فى حقيقة الأمر تحرياً من الدرجة الثالثة».

وأعتقدت الأم إعتقاداً راسخاً أن إتجاهها هذا كان يساعد ابنتها على التغلب على مخاوفها، وقد تطلب الأمر بعض الوقت قبل أن أقنعها بعكس ما كانت تعتقده. ومرت شهور على بداية العلاج، وعندما اجترأت البنت على شراء بلوزه بمفردها، جاءتنى الأم لتستفسر عما إذا كان من اللائق لفتاة عمرها سبعة عشر عاماً ونصف أن تشترى حاجاتها بمفردها.

إن الحالات الشديدة من الخوف والقلق قد تولد ظواهر نكوصية لدى الراشدين شأنهم فى ذلك شأن الأطفال. فإبان الحرب العالمية الثانية، رأيت بعض الراشدين الذين تملكهم الفزع وقد فقدوا بصورة وقتية تحكمهم فى وظائف الإخراج والتبول، ونكصوا لدرجة بلغت حد التحدث كالأطفال الرضع إن المخاوف الشديدة تؤثر بصورة مدمرة على قدرة المرء على الإستبصار وتوقع عواقب الأمور، كما تضعف من قدرته على التوصل إلى إصدار حكم متزن على الأمور والتحكم فى النفس.

وتعتبر الظواهر النكوصية أشد خطورة فى حالة الأطفال، وذلك لأنه لم تتح لهم فرصة تكوين وتطوير بنية شخصية ناضجة بعد.

وكلما كان الطفل حديث السن، كلما عظم الضرر الذى يمكن أن يصيب شخصيته ونموه النفسى، فالأطفال الذين يتعرضون للضرب المبرح ويعيشون فى ظل الأرتعاب من غضب والديهم وعقابهم البدنى، قد تنشأ لديهم اضطرابات انفعالية حادة.

القلـق

فبالرغم من أن كلمتى «الخوف» و «القلق» غالباً ما يتم استخدامهما بصورة تبادلية، إلا أنه من المفيد هنا أن نميز بينهما تمييزاً واضحاً. فردود الأفعال البدنية إزاء الخوف والقلق تتشابه إلى حد بعيد – حيث يتأثر بهما الجهاز العصبى اللاإرادى، وخاصة الجانب السمبتاوى منه والذى يؤثر على الجهاز المعدى المعوى، ويزيد من إفراز الأدرينالين، ويزيد من معدل نبض القلب، وهكذا. وبالرغم من كل هذا، **فإن الخوف يعد رد فعل إنفعالى إزاء خطر نوعى حقيقى كان أم غير حقيقى، بينما يشف القلق عن إحساس تشاؤمى عام بهلاك محدق وشيك الحدوث** ويعد الخوف رد فعل **وقتى** إزاء خطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته تقديراً منخفضاً بالقياس إلى قوة العامل Factor الذى يتهدده/ ويختفى الخوف بفعل تغيير ميزان القوى. ويمكن أن يساعد وجود راشد يدركه الطفل على أنه مصدر حماية، على تخفيف حدة خوف الطفل أو القضاء على هذا الخوف تماماً، كما أن إختفاء مصدر التهديد سواء كان شخصاً، أم حيواناً، أم شيئاً، يؤدى إلى القضاء على خوف الطفل. ويؤدى تغيير الطفل لتقديره لقوته بالقياس إلى الخطر إلى القضاء على خوفه.

أما القلق، على العكس من ذلك فهو عام ودائم. ويتسم القلق بإحساس ليس ذى هدف أو موضوع نوعى بعينه، وإنما يعكس ضعفاً عاماً، وإحساساً بعدم الكفاءة، والعجز، أن القلق يمثل ضياع قيمة الذات كما أنه يمكن أن يشل حياة المرء/ فإذا توقع المرء هلاكاً وشيكاً، فإنه قد ينسحب من انشطته المعتادة ويصبح متوتراً. وسريع الغضب والإنفعال، وغير منتج إلى درجة كبيرة. وقد يؤثر القلق – بصفة مؤقتة – على الوظائف العقلية للمرء تأثيراً ضاراً. فحالة القلق هذه قد تجعل المرء ينسى – بصورة مؤقتة – أشياء يعرفها، ويتلعثم ويفأفئ عندما يتكلم، وقد يصبح غير قادر على نقل أفكاره للغير، كما لو أن عقله قد أصبح خلواً من الأفكار.

ومن الأهمية بمكان أن نفرق بين هذين الإنفعالين عند الأطفال وإن الخوف يعتبر رد فعل إنفعالى إزاء تهديد معين، فالطفل الذى يخاف من الشخص أو الحيوان، أو الشئ، أو الموقف المخيف، يدرك مصدر الخوف على أنه **أقوى منه**، ومن ثم، فإن لديه القدرة على **إيذائه**. ويرتبط بالخوف إدراك المرء لنفسه على أنه ضعيف بالقياس إلى قوة تتهدده. ومما يساعد على تخفيف وطأة الخوف وجود شخص قوى ودود من قبيل أب أو أم أو جد أو أخ أكبر. ويمكن للمرء أن يتغلب على الخوف إذا ألف مصدر التهديد سواء كان حجرة مظلمة أو كلب أو ما شابه ذلك إلى آخره.

وينشأ القلق من احساس عام بالضعف، ومن هنا تكون عدم القدرة على مجابهة الأخطار، فالطفل المرتعب يشعر أنه لا يستطيع التصدى لخطر بعينه. أما الطفل القلق anxious فإنه يقلل دائماً من شأن قدرته على مواجهة الحياة بصفة عامة، أو مواجهة معظم المواقف، على أقل تقدير. ولا يساعد وجود أمه أو ألفته بالكلب على القضاء على إحساسه بعدم الإرتياح. فالقلق لا يأتى من الخارج، وإنما يأتى من الداخل، من اللاشعور.

ولهذا التمييز دلالة وأهمية خاصة فى علم نفس الطفولة. فالطفل الذى يخاف الكلاب قد يكون – بخلاف ذلك – طفلاً سعيداً، نشيطاً ذا شخصية منطلقة منبسطة، فمشكلته محدودة، ويستطيع من يحاول مساعدته على حل هذه المشكلة أن يعتمد على امكانات مثل هذا الطفل. وعلاوة على هذا، فإن عملية النمو والتطور النفسى فى حد ذاتها سوف تعمل على زيادة قدرات وطاقات الطفل وإيمانه بنفسه، كما أن ثقته المتزايدة بنفسه قد تساعده على التغلب على مخاوفه.

أما بالنسبة للطفل الذى يعانى القلق، فليست هناك أية مشكلة خارجية، فالمشكلة هى الطفل نفسه وشخصيته ككل، فهو لا يخاف شيئاً بعينه، وإنما يخامره إحساس عام بعدم الأمان. وقد يؤثر هذا الإحساس بعدم الأمان تأثيراً ضاراً على سلوكه الكلى، مما يسبب إعاقات تعرقل تعلمه، وصعوبات اجتماعية، وكثرة متباينة من المشكلات التى تنصوى تحتها المخاوف النوعية

كانت لوسى Locy التى تبلغ من العمر عشر سنوات بنتاً نابهة، ولكنها كانت ترسب فى معظم المواد الدراسية وخاصة مادة الرياضيات. وأحيلت لوسى إلى معالج نفسى كان يعمل تحت إشرافى.

كان والد لوسى يعمل مديراً تنفيذياً بشركة كبيرة، ولم يستطع أن يفهم كيف يمكن أن تكون ابنته بهذا الغباء. وكان يحاول أن يساعدها بين الحين والآخر، فكان يوجه إليها السؤال تلو السؤال ويطالبها بإجابات سريعة، وكان يقول لها: «ان جدول الضرب ليس مثل الفلسفة، فإما أنك تعرفين الإجابة وإما إنك لا تعرفينها». ما حاصل ضرب سبعة فى سبعة؟ واحد، اثنين، ثلاثة .. هيا!!

كلما حاول مساعدتها، كلما زاد احساس لوسى بالرعب وعدم الأمان. ولأن لوسى لم تكن تجرؤ على ارتكاب أية أخطاء، فقد رفضت أن تخاطر بالمحاولة خشية الخطأ. وكان والدها يناديها بألفاظ من قبيل: «البلهاء» و «الغبية»، و «المغفلة» وهو الأمر الذى يساعد على حل المشكلة. وكلما زادت المساعدة التى كان الأب يقدمها لإبنته فى صورة اختبارات متكررة، كلما تكرر فشلها. وتساءل الوالدان قائلين: «ما الذى أصاب طفلتنا؟».

إن لوسى كانت طفلة قلقة فمنذ اليوم الذى رأت فيه الدنيا، كان والدها المدير التنفيذى وأمها ذات النشاط السياسى الواسع ينتقدانها بصورة دائمة، وكان والدها يتمنى لو أنه قد رزق بولد يصبح لاعب كرة قدم (لم يكن للوالد نفسه أى حظ من النجاح فى أى رياضة)، وكانت أمها تتمنى لو أنها قد رزقت بعروس رقيقة ساحرة (كانت الأم نفسها تعتقد أنها غير جذابة). وقام الوالدان خير قيام بمهمة تدمير أى ثقة بالنفس كان من الممكن للوسى أن تستغلها، ثم كان الوالدان بعد كل هذا يتعجبان لماذا يعاقبهما الخالق الرحيم بمثل هذه الطفلة «وضيعة القدر والشأن».

ولكن لوسى كانت فى حقيقة امرها طفلة نابهة للغاية، ولكن القلق كان يمزق كيانها تمزيقاً، وكان أخشى ما تخشاه هو النقد اللاذع، فلم تكن تجرؤ على إجابة أى أسئلة فى المدرسة، حتى ولو كانت تعرف المادة الدراسية جيداً. فعندما

سألت المعلمة الفصل: «من هو أول رئيس جمهورية للولايات المتحدة الأمريكية؟ كانت لوسى تعرف الإجابة الصحيحة تمام المعرفة، ولكنها لم تحاول الإجابة خشية إحتمال الخطأ ومخاطره.

كانت مادة الرياضيات هى أسواء مادة تدرسها لأنه كان من المستحيل عليها أن تراوغ فى الإجابة، فإثنان وإثنان يساويان أربعة دائماً، ولم يكن هناك أى مجال يسمح للمرء بالتردد، بينما كانت تجد أنه من الأكثر أماناً لها أن تنسحب من أن تخاطر بمحاولة إقتحام عالم لا يمكن التنبؤ به.

الرهـــــاب

(الخوف المزاح إلى موضوعات بديلة)

أحياناً ما يمتلك الناس خوف من شئ ما إلى درجة يصعب معها أن يعترفوا لأنفسهم بما يخافون. حيث أنهم غير واعين تماماً بما يخيفهم، فإنه قد ينشأ لديهم – لا شعورياً – خوف من شئ آخر. وهذا الخوف الجديد الذى يحل محل الخوف الأصلى، عادة ما يكون مزمناً دائم البقاء.

وتمثل الفوبيا (الرهاب) إنشغال المرء إنشغالاً تاماً بصورة مستمرة وقهرية بالشئ، أو بالحيوان، أو بالشخص المخيف. وما عليك إلا أن تتفكر فى الخوف من الكلاب. فالطفل الرهابى قد يكون مرحاً وسعيداً طوال الوقت اللهم إلا عندما يواجهه كلب. حينئذ، إذا كان هذا الطفل صغير السن، فإنه سوف يبكى ويجرى إلى أمه طلباً للحماية. أما إذا كان أكبر سناً، فإنه سوف يتحاشى الكلاب ويصبح متوتراً أثناء وجودهم.

أحياناً ما يبلغ إنشغال الطفل بالكلاب تجنبه الذهاب إلى الملعب أو رفض اللعب فى الشارع أو زيارة جدته، حتى الذهاب إلى المدرسة لأنه قد يقابل كلباً ما فى الطريق. وقد يدفعه القلق إلى التأكد من أن الأبواب والنوافذ محكمة الإغلاق بالليل كى يضمن أنه ما من كلب غريب سيقتحم بيته. وقد يستنهض الرهاب كوابيساً عن الكلاب وهى تطارده، كما أن الطفل قد يرفض مشاهدة أى برنامج

تليفزيونى يظهر فيه أى كلب.

وحدثتنى إحـدى مريضـاتى، وهى أمرأة متزوجة تبلغ من العمر ثلاثين عاماً، حدثتنى عن خوفها من القطط، وأكدت أن هذا الخوف قد لازمها طوال حياتها، وأنها لاتسطيع أن تتذكر أى وقت لم تعانى فيه من «هذا الخوف السخيف».

ومع تقدم علاجها النفسى، أصبح من الواضح أن هذا الخوف لم يكن خوفاً أصيلاً، إنما إزاحة displacement لخوف ما أعمق منه فالمريضة كانت ذكية إلى درجة عالية، وكانت تعلم تمام العلم أن القطط الصغيرة لا يمكن أن تؤذيها، بيد أن مجرد رؤية أى قط، صغير كان أو كبير، كان يثير فيها رعباً هائلاً لأسباب لم تكن تستطيع فهمها. وأحياناً ما كان خوفها هذا يسبب لها حرجاً شديداً، خاصة عندما كانت تضطر لزيارة أصدقاء لديهم قطط.

كانت مريضتى تعيش مع زوجها فى بيت يتكون من شقتين بإحدى ضواحى مدينة نيويورك، وكان كلاهما يعمل فى مانهاتن Manhattan وكانا يعودان إلى البيت سوياً حتى لو أدى هذا إلى إنتظار أحدهما للآخر. وكانت هذه السيدة تحضر إلى عيادتى مرتان فى الأسبوع بعد العمل، وغالباً ما كان زوجها ينتظرها فى حجرة الإنتظار بعيادتى. وفى بعض الأحيان الأخرى، كانت هى التى تلتقطه من مكتبه. ونادراً ما اضطر أحدهما إلى البقاء طويلاً بقلب المدينة فى إنتظار الآخر إلى أن يقرر العودة إلى البيت بمفرده. وأحياناً ما كان يذهب الشخص الذى ينتظر الآخر إلى مطعم أو حفل مسرحى أو سينمائى بمفرده أو بصحبة بعض الأصدقاء.

وذات يوم من أيام الشتاء، أخبرها زوجها أن عليه أن يحضر إجتماعاً قد يمتد حتى وقت متأخر، لذا، فقد قررت المريضة الذهاب إلى البيت بمفردها. غادرت مكتبها فى الخامسة والنصف كالمعتاد، وكانت تتوق إلى العودة إلى بيتها بسرعة، فقد كان هذا اليوم أحد أيام ديسمبر الباردة شديدة الرياح. وهذه هى القصة التى سردتها لى فى اليوم التالى عندما جاءت لجلستها العلاجية.

عندما وصلت إلى بيتها أضاءت نور الدرج المؤدى إلى شقتها، ياللهول! ما هذا الذى يجلس على الدرج؟ قط كبير رمادى اللون، فتح القط عينيه «الفظيعتين» المحتقنتين بالدم، ثم أغلقهما مرة أخرى، ولم يتحرك القط، بل بقى على الدرج المفضى إلى شقتها، دون حراك، وعيناه نصف مغمضتان، وكان يفتحهما مرة كل برهة.

وأعترفت المريضة وعيناها وصوتها يعبران عن الرعب الذى تملك كل كيانها قائلة: «سرت رعشة رعب فى بدنى. شعرت ببرد، برد شديد. ربما لأن الريح كانت شرسة. لقد أرتعدت رعباً وفزعاً. كلاً إنها ليست الريح. أجل، كان الجو بارداً، ولكن بدنى كله كان يرتعد. وهزنى الخوف هزاً عنيفاً. حاولت أن أكون رابطة الجأش وأن أتدبر الأمر بتعقل، وقلت لنفسى: إننى فتاة كبيرة، وطويلة، وما عسى أن يصيبنى من قط؟ لقد كان بإستطاعتى إبعاده عنى بمظلة المطر. ولكننى وقفت هناك مشلولة، متحجرة، ومتجمدة من الخوف».

«دار بخلدى أن أدق جرس باب جيرانى وأنتظر زوجى فى شقتهم. ولحسن الحظ، فقد كان هناك مدخل منفصل يفضى إلى شقتهم على الجانب الآخر من المنزل. وسرت ببطء وأنا أتلفت ورائى خشية أن يتبعنى ذلك القط الفظيع ويهاجمنى أليس من السخف، يا دكتور وولمان، أن تتمكن مثل هذه الفكرة الغبية من امرأة بالغة؟».

«كان الخوف أقوى وأشد من عقلى وفكرى. ولحسن حظى، فإن الشارع الذى نعيش فيه حسن الإضاءة. سرت خطوات قليلة فى إتجاه شقة الجيران و ... يا إلهى !!! إن نوافذ شقة الجيران مظلمة».

«كان الوقت السابعة مساء، ولم يكن من المعقول أنهم قد ذهبوا للنوم، مما يعنى بالتأكيد أنهم خارج المنزل، فهم يحبون تناول العشاء بالمطاعم، ولكن، إذا كانوا قد ذهبوا إلى مطعم أو حفل مسرحى أو سينمائى، فإن هذا يعنى أنهم لن يعودوا إلى المنزل قبل منتصف الليل».

«شعرت بالحنق تجاه روجى. إنه لم يكن يهتم بى! لقد خذلنى فى لحظة من أحلك لحظات حياتى! كيف به يفعل هذا بى؟ إنه لا يكترث بى قيد أنملة».

«حاولت أن أهدئ من روعى. إن زوجى، هذا المسكين، يكره الإجتماعات، ولكن هذا الإجتماع كان إجتماعاً هاماً، ولم يكن بمقدوره التهرب من حضوره حاولت أن أقنع نفسى بالمنطق. كنت قد قرأت منذ وقت مضى أن العصابى هو الذى نما بدنياً وفكرياً، ولكن جزءاً من شخصيته لم يتحقق له النمو السوى ولم ينضج وظل طفلياً. إنه أنا، يالغبائى؟ كيف تتصرف امرأة راشدة بهذا السخف».

«كنت خائفة من الإبتعاد عن مكانى، يا دكتور ما عساى أن أفعل إذا قرر القط أن يتبع خطاى! كان على أن أبقى هناك وأراقبه أخذ الجو يشتد فى البرودة أكثر وأكثر حتى تجمدت قدماى واستحالت ركبتاى إلى كتلتى جليد. كنت جائعة، ومرهقة، ومبتئسة، ولكن لم أستطع الحراك، لم تتحول عيناى عن القط كما لو أنه قام بتنويمى مغناطيسياً».

وقفت مريضتى على هذا الدرج خمس ساعات! وعندما وصل زوجها الساعة الحادية عشر والنصف، وجدها «شبه ميتة» وصرخ فى القط الذى فر هارباً، ثم أخذ زوجته ودخلا الشقة.

كرست جلسة العلاج كلية «لخبرة الليلة الماضية. طلبت من المريضة أن تترك نفسها للتداعى الطليق، ولكن ذكرياتها اللاشعورية تعرضت لسدود الدفاعات، فقد استنهضت كلمة «قط» استجابات دفاعية من قبيل: «قلت لك أننى أكره القطط ربما أننى لا أكرهها، وكل ما هنالك، أننى خائفة منهم! ليس هناك ما يمكن أن أقوله عنهم، إننى أعلم أن هذا سلوك طفلى، لكن لا حيلة لى فى هذا لم تكن لدينا قطط فى بيتنا، إننى لا أحتمل منظرهم إننى أكاد أتقيأ عندما أشم رائحتهم.

وأعطيت للمريضة بعض «الكلمات الإشارية Signal Words» مثل «عيون محتقنة بالدم؟»، و «عيون مغمضة نصف إغماضة» «وما الذى يتوارد إلى ذهنك

الآن، أى أفكار؟ أى ذكريات» ؟ وسرت رعشة فى بدن مريضتى، وقالت هى تئن: «أمى المسكينة كانت تعانى دائماً من آلام فى عينيها، وغالباً ما كانت عيناها حمراوتان كانت تكره الضوء الساطع. وغالباً ما كانت تغمض عينيها نصف اغماضة، ولكنها لم تكن قطة.

وفى الجلسة التالية حدثتنى المريضة عن حلم جعلها تستيقظ وهى تصرخ فى منتصف الليل. وحتى أثناء وجودى، فإن ذكرى هذا الحلم فجرت فيها إحساساً مروعاً.

أخبرتنى بأن «هذا الحلم كان حلماً رهيباً للغاية، كابوساً حقيقياً بمعنى الكلمة» . كانت بنتاً صغيرة تعيش فى بيت أبويها. وكانت قد أرتكبت خطأ ما من قبيل سكب اللبن على البساط أو ما شابه ذلك. كانت خائفة جداً، وأرادت أن تختبئ ولكنها كانت تعلم أن أمها سوف تجدها وتعاقبها وجلست فى ركن من أركان الحجرة ترقب كل شئ فى حذر ورعب، وحينئذ أقبل قط كبير رمادى اللون وكانت عيناه حمراوتين، ومحتقنتين بالدم، ونصف مغمضتين ولم تستطع أن تحول عينها عن القط. وجلس القط هادئاً لحظة واحدة وفجأة وثب وأنشب مخالبة فى ذراعها، وعندها اسيقظت وهى تصرخ من الألم الذى فى ذراعها الأيسر.

وإنفجرت المريضة باكية فى عيادتى. وعندما توقفت عن البكاء، سحبت الكم الأيسر لردائها إلى أعلى وكشفت عن ذراعها كانت هناك ندبات واضحة.

وصرخت المريضة: «أمى! لم تكن أمى تغفر أى شئ كانت تتربص بى ثم تنقض على، كانت لها أظافر طويلة حادة. كنت أخاف منها دائماً لم أستطع أبداً التنبؤ بحالاتها المزاجية أحياناً كانت لطيفة حنونة إلى درجة ترغبنى فى إحتضانها كما يحتضن المرء قطة صغيرة، ثم كانت حالتها المزاجية (النفسية) تتغير، فإذا هى شرسة كالنمرة، فكانت «تخمشنى» كالقط البرى المتوحش.

كان من الواضح أن مريضتى لم تكن لتتقبل فكرة أنها تخاف وتكره أمها توفيت، فعندما كانت طفلة، كانت تخاف أمها وتتمنى موتها. وكان من الطبيعى جداً أنها كرهت نفسها بسبب كراهيتها لأمها، وخاصة بعد أن توفيت أمها. وكان لا شعور المريضة قد أزاح الخوف والحنق من الأم، والخوف من الرغبات العدائية المريضة نفسها تجاه الأم، وحولهما إلى رهاب (فوبيا) القطط. وكان هذا الرهاب سخيفاً على المستوى الشعورى، ولكنه كان محتملاً على المستوى اللاشعورى فقد كان من الأسهل والأكثر تقبلاً أن تخاف المريضة وتكره القطط من أن تضمر تلك المشاعر تجاه أم متوافاه.

ولقد عالجت منذ سنوات قليلة مضت مريضاً يبلغ من العمر عشرين عاماً كانت مشكلته الأساسية هى خوفه من الأماكن المفتوحة Agoraphobia. كان هذا الشاب يقضى معظم وقته فى منزل والديه ويرفض الخروج للعمل أو الدراسة. ولم يكن يجرؤ على الخروج بمفرده، وكان يصر على مصاحبة أحد أفراد الأسرة له عندما كان يحضر لعيادتى مرتين فى الأسبوع.

وتطلب تفهم خبايا وخفايا هذا الخوف المعند بعض الوقت. كان هذا الشاب عنيف الطبع، وكان يضمر – لا شعورياً – دوافعاً جنسية عدوانية، فقد كان يخشى الإعتداء البدنى على البنات وإغتصابهن، ثم تحول (أزيح) خوفه من مشاعره العدوانية إلى خوف من أن يكون وحده خارج المنزل.

الإعجاب بالذات (التيه) والإكتئاب

يعكس التيه والإكتئاب، على التوالى، الجنبتين الإيجابية والسلبية لتطور المرء. فعندما يشعر شخص ما بأنه قوى – بمعنى أنه يؤمن بقدرته على مواجهة الحياة – فإنه يشعر بإعجابه بذاته، أما عندما يشك فى قدراته، فإنه قد يقع فريسة للقلق والإكتئاب اللذان يمزقانه.

ويؤدى تقييم الذات المبالغ فيه إلى حالة هوس غير عقلانى. ويؤدى إبخاس قيمة الذات المبالغ فيه إلى إكتئاب مرضى وغالباً ما يعيش مدمنوا الخمر والمخدرات

مشاعر غير عقلانية بقوة لا يتمتعون بها بينما يتخبط الإكتئابيون في غضب عجزهم. إن الهوسيين يعمون عن رؤية الخطر في المواقف الخطيرة، بينما يلوح شبح الخطر للإكتئابيين في كل مواقف الحياة وفي كل مكان.

وقد تؤثر الطريقة التي يواجه بها الطفل التهديدات الموجهة إليه على نموه الإنفعالي في المستقبل. إن من الخطأ أن نجعل الطفل يشعر أن الأخطار غير موجودة، وأن العالم دار حضانة فيه أم رءوم سوف تتكفل بحل كل مشكلاته والأسوأ من هذا أن نجعل الطفل يشعر بالعجز التام وبأنه تحت وطأة صعاب لا تقهر وإنهزام حتمي لا مفر منه، فالطفل يلزم أن يتعلم كيف يجابه الأخطار بطريقة عقلانية،وأن يكتسب جرعة واقعية من الشجاعة.

الشجاعة

إن الشجاعة هي إيمان المرء بقدرته على مجابهة الأخطار. والشجاعة هي نقيض الخوف، وهي تمثل إيمان المرء بنفسه، وإعتماده على نفسه، وثقته بنفسه.إنها إحساس المرء بأنه لديه من القوة ما يجعل الغير يحسب حسابه عندما يهب مطالباً بحقوقه. إن الشجعان يتمتعون بقسط وافر من إحترام الذات والكرامة. وتتسم الشجاعة الحقيقية بالواقعية كما ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالتقييم الصحيح لقوة المرء وقوة مصدر التهديد سواء كان من الناس، أو من الحيوانات أو من مواقف معينة. إن القوة بدون حكمة تعد غباء شديداً، فالشخص الذي يغفل الأخطار أو يواجهها بدون إستعداد كاف ليس بطلاً، وإنما أحمق نزق، فالشجعان من الرجال والنساء يفكرون مرتين قبل إقحام أنفسهم في المخاطر، كما أنهم يتخذون كل الإحتياطات اللازمة ويسخرون كل إمكاناتهم العقلية والبدنية من أجل التغلب على الصعاب وتذليلها. أما الأفراد الذين يدمرون مصالحهم ويتجاهلون صعاباً يستحيل قهرها ويلقون بأنفسهم في المهالك، فإنهم إنتحاريون متهورون، فهم يكشفون من خلال سلوكهم هذا عن شجاعة، وإنما عن يأس مدمر للذات.

إن حياة الإنسان تبدأ بالعجز التام. فالأطفال حديثو الولادة ليست لديهم القدرة على إشباع حاجاتهم (القوة) وما لم يقدم لهم شخص ما يتمتع بالقوة (الوالدان أو بدائلهما) كل ما يحتاجونه من الرعاية والحماية (القبول) فإنهم لا محالة هالكون. وتعد مخاوفهم أجراس إنذار تدق طلباً للعون الخارجي. ويجب على الوالدين إعطاء الطفل الإحساس بأنهما سوف يرعونه، كما يجب عليهما، فى الوقت نفسه، مساعدته على أن ينمو وينضج إلى المرحلة التى يشعر عندها بعدم الحاجة إلى المساعدة والحماية الأبوية. إن المهام الأبوية الأساسية تتمثل فى تقبل الحقيقة التى مؤداها أن الطفل الرضيع عاجزاً تماماً، عن تقديم كل الأمان الضرورى له وهو ينمو، ومساعدته على أن يصبح فرداً يعتمد على نفسه ويقدر على التفاعل مع غيره من الراشدين، وأن يستطيع رعاية أطفاله.

وتتوقف درجة الشجاعة التى يبديها الفرد على عدد من العوامل المتغيرة، وقد يتصرف نفس الفرد بطريقة مختلفة فى مواقف مختلفة. ويرجع هذا إلى أن إعتلال الصحة أو سوء الحالة البدنية يضعف المرء بدنياً، وفى الكثير من الحالات (ليس كلها)، فإن هذا يؤثر تأثيراً عكسياً على شجاعة المرء. ويعتبر الإرتباط invoiverent والإلتزام العاطفى commitment وإحترام الذات، والمسئولية من علامات النضج النفسى، والمقومات الأساسية للشجاعة أيضاً. ففى أثناء الحرب العالمية الثانية، رأيت جنوداً وطنيين بواسل يؤدون واجبهم بشجاعة تبلغ درجة البطولة. وقد يبلغ الاباء الذين يحبون أطفالهم أعلى مراتب الشجاعة فى الدفاع عنهم.

وعادة ما تخفض الوحدة من منسوب شجاعة المرء ويعتبر وجود أشخاص يدركهم المرء على أنهم أقوياء ودودون (أقوياء ومستعدون لتقديم المساعدة)، مما يؤدى إلى زيادة شجاعة المرء إلى درجة هائلة. ويبدى معظم الناس المزيد من الشجاعة عند الإنخراط فى عمل جماعى. ومع ذلك فإن سلوك المرء ضمن إطار جمهرة كبيرة قد يضعف من احساسه بالواقع ووعيه بالأخطار، وقد يكون سلوك الغوغاء أقرب إلى الطيش والنزق منه إلى الشجاعة.

الفصــل الثانــى

من الإعتماديــة الطفليــة

إلى الإعتمادات على الذات كسمة للرشد

الفصـــل الثانـــى

من الإعتماديــة الطفليــة

إلى الإعتمادات على الذات كسمة للرشد

توجد عدة أسباب تفسر ضعف قدرة الأطفال بالقياس إلى قـدرة الراشدين - على مجابهة الناس، أو الحيوانات أو المواقف التى تتهددهم، ويعد إنعدام القوة سبباً رئيسياً فى هذا الصدد فالاطفال أضعف بدنيا وأصغر حجماً وأقل خبرة وحكمة من الراشدين، وبالتالى، فأنهم أقل قدرة على مجابهه الاخطار . وكلما صغر سنهم، كلما قلت قدرتهم، وبالتالى، فأنه كلما صغر سنهم، كلما زاد عدد المخاوف التى يتعرضون لها.

والسبب الثانى هو اعتماديتهم على الراشدين (أو تقبل Acceptance الراشدين حسب التعريف الوارد بالفصل الأول) فحاجة الأطفال إلى «حلفاء» أعظم بكثير من حاجة الراشدين اليهم ولا يستطيع الاطفال الصغار البقاء بدون راشد يرعاهم ويمدهم بالطعام، والمأوى وما إلى ذلك من الحاجات الأساسية للبقاء، ومن الطبيعى جداً، إذن، أن أكثر ما يخشاه الأطفال الصغار هو النبذ (الرفض) Rejection والهجر Abandonment .

وبالاضـافـة إلى هذين السـببين الرئيـسين والواضـحين، فـإن الأطفــال لا يتمتعــون بحرية أختيار المواقف التى يجدون أنفسهم فيها، كما أنهم لا يستطيعون تغيير هذه المواقف فبمقدور الراشدين تغيير إعمالهم، ومحل إقامتهم، أو علاقاتهم الزوجيـة، ولكن الاطفـال - على النقيض من هذا - يولدون ويتلقـون تربيتـهم وتنشئتهم على يد اباء لم يختاروهم وليس هناك من شئ يستطيعون أن يفعلوه ازاء كل هذا .

كمـا أن الراشدين قادرون، أيضاً، على أن يخلقوا لأنفسـهم بيئة تبعث على الاستقرار بدرجة أو أخرى، فهم يستطيعون أن يعيشوا كل حياتهم الراشدة فى أى حى من أحياء المدينه، وإن يمارسوا وظيفة بعينها، وأن يمموا علاقات وثيقة مع

أصدقائهم واقربائهم، وأن يخلقوا لأنفسهم نظاماً يومياً يشكلونه وفق ظروف حياتهم، ولكن الاطفال ليست لديهم كل هذه الاختيارات، حيث يتحتم عليهم أن ينتقلوا الى حى جديد وأن يلتحقوا بمدرسة جديدة كلما قرر الآباء ذلك، بكل ما ينطوى علية هذا من الاضطرار الى مواجهه بيئة فيزيائية واجتماعية مختلفة تماماً.

وأخيراً، فإن الراشدين، فأنساق سلوكهم تحددها بدرجة أو بأخرى محددات من قبيل الجنس، والعمر والعمل، والدين، وما الى ذلك، أما الانساق السلوكية للاطفال، فإنها متغيرة بصورة متواصلة وذلك لأن الطفل يلزم الا يبقى طفلا، بالرغم من أن المجتمع لا يسمح له بالتصرف على أنه راشد، أن النمو والنضج عمليتان من عمليات التغير، ويفرض أولياء الأمور شروط التغير بصورة تعسفية وأحيانا حسبما يوافق أهواءهم.

وبسبب ضعف الاطفال، فإن مخاوف الاطفال يمكن أن تدمر صحتهم النفسية تماماً، ما لم نهدئ من روعهم ونخفف من هذه المخاوف، أن الشخص الواثق من نفسة يستجيب ازاء الخطر بحشد كل إمكاناته، ولكن الطفل يمكن أن يشلة موقف مخيف لأن ثقته بنفسة قليلة كما أن قدرته على الاعتماد على نفسة غير موجودة فى حقيقة الامر.

وعندما يتمكن الخوف من الاطفال القلقين Anxious Children فأنهم غالباً ما ينكصون الى مرحلة باكرة من النمو النفسى حيث كانوا يتمتعون بحماية أفضل وأمان أكثر، فالطفل فى عمر الحضانه قد ينكص الى حد التحدث كما يتحدث الطفل الرضيع، والطفل فى المرحلة الابتدائية قد يصاب بالتبول الليلى اللا ارادى عندما يواجه موقف يتهدد كيانه.

الدور الثانى للطفولة :

أثبتت بعض الدراسات أن معدل حدوث وشدة مخاوف أى طفل يتوقف على مدى ايمان الطفل بقوته وقدراته : من قبيل القوة البدنية، والرشاقة Agility

والحكمة، ووجود راشدين يقدمون المساندة، إن ايمان المرء بقوته يعد العامل الأساسى بالنسبة للراشدين - فالافراد الناضجون يعتمدون أولاً على أنفسهم، ثم على أصدقائهم، واقربائهم، وغيرهم - ولكن الاطفال يلزم أن يعتمدوا على الغير أولاً، وعلى المساعده والحماية التى يقدمها الآباء أو بدائلهم .

أن الأمن الذى يتمتع به الراشدون يستند الى القوة أولاً والقبول ثانياً، أما الأمن الذى يتمتع به الاطفال فإنه يستند الى قبول الغير أولاً ثم موقفهم هم (الاطفال) ثانياً . وقد تم تعريف القوة على أنها القدرة على اشباع الحاجات، ومن المؤكد ان البقاء هو أمس حاجة للانسان، وقد تم تعريف القبول على أنه الرغبة والاستعداد لاشباع حاجات الغير - تعنى مساعدتهم، وحمايتهم، والدفاع عنهم .

ويميل الراشدون غير الناضجين الى الاعتقاد بأن شخصاً ما، بطريقة ما، سوف يتولى رعايتهم، وحمايتهم، وانقاذهم من أى ورطة أو مأزق، وهم يميلون الى الاحجام عن المخاطر العقلانية، بينما يخاطرون بما هو أكثر من هذا بكثير بانتظارهم السلبى لمخلصين غير موجودين.

إن الأطفال يلزم أن ينالوا قدراً كافياً من الحماية كيما يتصرفون ويسلكون سلوكا يتسم بالحرية فى طفولتهم، ومهما كانت الظروف، فإنه يجب إلا يتعرض الأطفال للسخرية والعقاب لمجرد أنهم ليسوا راشدين وناضجين كما يود آباؤهم أن يكونوا، إن للطفل الحق فى أن يكون طفلاً، وأن يتمتع بكل الحماية والقبول الأبوى الذى يحتاجة، من أجل أن ينعم بالاحساس بالامان، إن مجرد وجود آباء أو بدائل اباء أقوياء وودودين يساعد على التقليل من مخاوف الطفل بدرجة كبيرة.

ويلزم إن ينال الأطفال التوجية والمساعده والمساندة إبان عملية النضج، فليزم أن نساعدهم على أن ينموا ويصبحوا أكثر قوة وحكمة، وإن ينموا القدرة الواقعية على تقييم إمكاناتهم البدنية والعقلية، إن علينا أن نشجعهم أثناء العملية الطبيعية للانتقال من الاعتماد على الغير بغية تحقيق أمنهم، إلى الاعتماد على الذات.

النمو والنضج Growth and Maturation

إن العملية السوية للنضج والتعلم لا تؤدى إلى اختفاء تام لكل المخاوف وإنما تؤدى، بالاحرى، إلى تخطى المخاوف غير الواقعية وتنمية مخاوف واقعية فقد يخاف الاطفال صغار السن المكانس الكهربية، وتصفيفة الشعر الجديدة للأم، والنظارات الشمسية الجديدة التى يرتديها الوالد، ولكنهم لا يخافون إشارات المرور الحمراء. أو الأصوات التى تصدرها المدافع الرشاشة، أما الافراد الناضجون، فإنهم يخافون إشارات المرور الحمراء ويهرعون طلباً للايواء والاختباء عندما تنشب حرب أو مشاجرات فى الطريق العام، فنيران المدافع الرشاشة القريبة، بالنسبة لهم، تعتبر أكثر رعباً من صوت مدافع الميدان البعيدة.

والافراد المتمتعون بالصحة النفسية يتسمون بالواقعية، كما أن إدراكهم للأمور وثيق الصلة بالواقع، وهم قادرون على التمييز بين الرغبة والواقع، وكلما أخطأوا، كلما أعادوا اختبار وتصحيح ما توصلوا إليه من استنتاجات، كما أن الصورة التى يكونوها عن أنفسهم وعن الغير تماثل الحقيقة إلى درجة كبيرة، أنهم ليسوا جبناء ولا مفرطون فى الخسارة الحمقاء وليسوا وجلين ولا مزهوين بأنفسهم، **إن لديهم الشجاعه على مواجهه الصعاب، ولديهم الحكمة اللازمة لتجنب المخاطر التى لا داعى لها.**

ولا يستطيع الاطفال تنمية هذه القدرة على أختبار الواقع إلا بطريقة تدريجية فمخاوفهم الفطرية من الضوضاء الحادة، والاماكن العالية، وما شابه ذلك، تتطلب خبرة تصحيحية Corrective Experience إن الاطفال ينمون وينضجون تدريجياً، ولكل طفل سرعه أو معدل نضج وقدرة فطرية على التعلم والاستفادة من الخبرة، محددة العوامل البيولوجية، ويجب على الآباء تهيئة أفضل الفرص الممكنه من أجل النمو، فهم قد يحمون طفلهم من الامراض ويساعدون على منع حدوث التشوهات، ولكن يلزم أن يتحلوا بالصبر، فليست هناك قوة فى العالم بمقدورها تحويل الطفل إلى راشد ناضح بين عشية وضحاها.

إن عملية النمو نادراً ما تكون خطاً رأسياً، وبالأحرى، فإنها خيط بيانى يكشف عن صعود وهبوط، فبعض المخاوف يختفى بصورة وقتية ثم تعاود الظهور فجأه فى وقت لاحق، ومع تحسن القدرات الإدراكية للطفل، فإنه قد يخشى اشياء لم يكن يخافها من قبل وذلك لأنه لم يكن على وعى بما تنطوى علية من تهديد وشيك له وفى الوقت نفسة، فإنه قد يقع فريسة للخوف من أشياء قد أصبحت مألوفة لدية، ومع تطور قدراته التخيلية، فإن الكائنات والمواقف التى لا توجد إلا فى الخيال من الممكن أن تثير فية الخوف.

إن الطفل يلزم أن يلقى كل مساعده فى هـذه العمـلية الطبيعيـه، أولا وهى عملية تخطى مخاوف معينه تظهر فى سن معينه، تعـتبر هذه المخـاوف سـوية طـالما أنهـا تظهـر فى مـراحل معينه من النمـو النفـسى، وطالما أن الطفل يتخطاها تدريجياً.

ولكن هذه المخاوف تعتبر غير سوية ضارة عندما تعمق جذورها وتمنع الطفل من بلوغ مرحلة أعلى من النمو النفسى.

ويجب الا نتعجل دفع الطفل نحو الرشد، كما يجب ألا نعمل على ترسيخ مسالكة الطفلية، وإنما يجب مساعده الطفل باتخاذ الخطوات اللازمة حتى يبلغ ويحقق النضج، وهذا ان الآباء يلزم أن يقدموا التفهم والتوجية وهم يساعدون الطفل أن يخاف الاخطار الحقيقة وإن يجابهها بطريقة عقلانية.

إن الرجال والنسـاء الناضـجون يعـانون Experience مخاوف واقعية، وهم حذرون بدرجة معقولة ولا يقومون بأى مخاطر سخفية ولاداعى لها، لا يخافون من مواجهه التحديات، وتوكيد ذواتهم، والقيام بمخاطر محسوبة، وحماية أنفسهم وفلذات اكبادهم، أنهم على وعى تام بقوتهم الشجاعه على استخدامها.

الفروق الفردية :

هناك فروق فردية هائلة فى درجة قابلية وإصابة الأطفال بالخوف، ومما لا شك فيه، إن بعض الاطفال لديهم ميل وراثى ويبدون حساسية أكثر من غيرهم بالنسبة

للاصابة بالخوف، وقد تؤثر الحياه فى الرحم والميلاد على ردود الافعال الانفعالية المستقبلية للطفل.

ولايمكن أن نقول عن الوراثة أكبر من الحقيقة القائلة بأن هناك حوالى ثمانية ملايين من الإئتلافات الممكنه كلما اقتحم حيوان منوى أى بويضة ويشترك الاخوه والاخوات فى بعض السمات البدنية والعقلية، ولكن من المستحيل أن نتنبأ بالسمات التى سوف يشتركون فيها وإلى أى حد، ولاعجب، إذن، أن نجد أن طفلين لنفس الابوين من الممكن أن يكونا مختلفين تماماً وأن يستجيبا بطريقة مختلفة كلية لنفس الموقف ولتشيجيع الآباء أو عدم وجود هذا التشجيع، ومن الواضح أن الآباء يجب أن يكونوا فى حل من لوم أنفسهم على كل حساسية غير عادية يبديها طفلهم وذلك لأن جزءً كبيراً من شخصية الطفل تحددة العوامل الوراثية، والنمو داخل الرحم قبل ميلاد الطفل.

ويلزم أن نعلم أن بعض الفروق الفردية يعزى الى بيئة الاطفال وخبراتهم والطريقة التى كان آباؤهم، واقرباؤهم، وجيرانهم ومعلموهم يعاملون بها، ويصف الفصل الثامن الطريقة التى يجب على الآباء اتباعها لمواجهة مخاوف الاطفال، ويكفى القول بإن كل خبرة وكل شخصية انسانية تدركها التغيرات.

وهناك خبرات واتجاهات معينه تتيح للطفل الفرصة لنمو نفسى أفضل وأكثر صحة، بينما توجد شروط مناوئة واتجاهات غير صحية يمكن أن تدمر الحياه النفسية للطفل.

وتوضح الفروق النفسية بين الجنسين وقع البيئة وتأثير معاييرها الثقافية. ولا يوجد أى دليل بيولوچى يقطع بأن الإناث يتسمن بالجبن وأن الذكور يتسمون بالشجاعة، إننا نجد أن الذكور فى معظم الثدييات اكبر حجماً وأقوى من الإناث، ولكن هذا لا يثبت أن الذكور أقل تعرضا للاصابة بالمخاوف، وعلى سبيل المثال، نجد أن اللباء عادة ما يكن اكثر عدوانية من الاسود، كما تبدى امهات الحيوانات شجاعه لا تقل ابداً عن شجاعه آباء الحيوانات.

وعلى مدى التاريخ الطويل للجنس البشرى، سيطر الرجال على النساء وأوعزوا اليهن الميل للسلوك الخانع، وطوال ألف عام، تم تدريب الاطفال على إخفاء مخاوفهم وتوكيد ذواتهم وإكسابهم الشجاعه، بينما تمت تنشئه إناث الأطفال بحيث تصبحن معتمدات على الغير (الرجال) وخانعات ولا غرو، إذن، إن نجد ان الدراسات الشائعه التى تناولت الاطفال كانت تشير الى معدل تواتر اكبر للخوف بين البنات، وبالرغم من ذلك، فلا يوجد دليل على أن البنات أكثر عرضة للاصابة بالمخاوف من الاولاد، فكل بنت وكل ولد شخصية متميزة، وليس هناك سبب يدعوا الى افتراض أن عامل الجنس هو العامل الوحيد أو حتى العامل الهام وذو الدلاله فى التعرض للاصابة بالخوف.

وحتى فى الازمنه الغابرة، فقد أبدت بعض النساء من الشجاعه ما يفوق شجاعه معظم الرجال فالانجيل يحدثنا عن القاضية الشجاعه، وديبورا Debora التى الهمت وقادت قومها فى تمردهم ضد الطغاه، كما قادت جان دراك الفرنسيين ضد الغزاه البريطانين، وأظهرت من الشجاعه ما فاق شجاعه أبناء وطنها، وقد كانت الملكة البزابيت البريطانية Elizabeth Queen والامبراطورة الروسية كاثرين Empress Katherine امرأتان شجاعتان بلا أدنى شك.

والآن، يلزم أن نسدل الستار ونضع نهاية لخرافة الرجال الشجعان والنساء الخائفات، فالشجاعه ليست امتيازاً أو حكراً على جنس بعينه.

المخاوف والذكاء :

هناك علاقة واضحة بين مخاوف الاطفال ومستوى ذكائهم فمن المحتمل أن يكون الاطفال ذوو الذكاء العالى اكثر وعياً بالاخطار الحقيقة من غيرهم من الاطفال كما أن الاطفال النابهين يتمتعون بإدراك أفضل وعادة ما تنشأ لديهم مخاوف فى مرحلة باكرة من حياتهم، وبالرغم من ذلك، فإن الخوف من الاحداث الخارقة للطبيعه اكثر شيوعاً بين الاطفال الاقل ذكاء.

ومما لاشك فيه أن الوعى بالخطر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات الإدراكية فالاطفال النابهون يعون الاخطار فى وقت باكر، ولكنهم يتغلبون عليها فى وقت باكر أيضاً،وتنشأ لدى الاطفال النابهين فى سن الثانية أو الثالثة مخاوف تفوق مخاوف الاطفال متوسطي الذكاء، ولكن العلاقة تنعكس مع مرور الوقت فيجد أن الاطفال ذوى الذكاء العالى فى سن السادسة لديهم مخاوف أقل من مخاوف الاطفال ذوى الذكاء المتوسط.

فالاطفال النابهون، أيضاً، يقل أحتمال وقوعهم فريسة للمخاوف المتخلية وهم اكثر ميلا الى اختبار الواقع، وهم يتعلمون من الخبرة بصورة اسرع، كما أنهم أكثر انفتاحاً للاقتناع من الاطفال الاقل ذكاء.

الخوف والوحدة Fear and Loneliness :

منذ تسعين عاما مضت تقريباً، كتب عالم نفسانى أمريكى عظيم قائلاً : «إن العزلة هى المصدر الاكبر المرعب فى الطفولة الباكرة» إن غياب شخص ما يقدم الحماية، والداً كان أم بديلاً أبوياً، يعد فى ذاته سبباً خطيراً للخوف، بينما يعمل وجود مثل هذا الشخص على التخفيف من وطأه كل أنواع المخاوف.

إن الطفل الصغير ليست لدية عضلات قوية، أو أرجل سريعه، أو قوس وسهام وحصون، أو حسابات بالبنك، وبسبب ضعفة، فإنه يخاف العديد من الاشياء، واذ يزداد ما يتعلمة عن الحياه، فإن من المحتمل أن تزداد مخاوفة، وبطبيعة الحال، فإن الطفل ينمو ويكتسب قدرات بدنية وعقلية، وسوف يمكنه هذا النمو، فى نهاية الامر، من التغلب على مخاوفة، ولكن هذه العملية التدريجية تتطلب تدفقاً متواصلاً من «إمدادات الأمان» Safety Supplies من الخارج.

إن الخوف من الهجر Abandonment والوحدة قد يتخذ صوراً متباينه ولكنه يستمر فى البقاء طوال فترة الطفولة، ويخاف الاطفال فقدان آبائهم بسبب الموت أو الطلاق، كما أنهم يخافون من التعرض للهجر أو الطرد من البيت، أو التعرض للنقد والإفحام، كما يخافون الفشل فى الدراسة، والعقاب بسبب انتهاكات حقيقية أو

غير حقيقية لما يفرضة الكبار من قواعد سلوكية، كما أنهم يخافون ما يختلقه خيالهم هم، وبالرغم من تلك، فإن أخشى ما يخشونه هو أن يتركوا وحدهم.

أن الوجود الفيزيائى لآباء أو بدائل أموية يقدمون الحماية للطفل فى السنوات الاربع أو الخمس سنوات الاولى يعد الطريقة المثلى للتخفيف من شدة مخاوف الطفل . إن اتاحة وجود أب يدركة الطفل على أنه قوى وودود يسهم فى بناء الطفل لإحساسة بالآمان، ويجعلة أقل عرضة للاصابة بالخوف، كما يساعدة على التغلب على المخاوف الحتمية المرتبطة والنمو والتطور النفسى.

إن أكثر المواقف إثارة للخوف، من قبيل العواصف الرعدية، أو الأشياء الغريبة مثل مكنسة كهربية كثيرة الضوضاء، أو قريب يرتدى ملابس عديدة اكثر من اللازم، نقول أن اكثر المواقف إثاره للخوف لا يثير نفس القدر من الخوف فى نفس طفل فى الثانية من عمرة اذا كانت امه قريبة منه، وتطمئنه لفظياً أو بالامساك بيدة، فطالما أن الطفل يشعر بأنه بمقدوره أن يثق بوالدية، وأنهم سيكونون على استعداد لتقديم المسانده كلما أحدق به خطر، فإن سنوات نموه سوف تمر فى سلام، وسوف يمضى نموه فى طريقة إلى النضج .

المخاوف المزمنه، والمتلاشية، والمتزايدة :

هناك مخاوف معينه نمطية بالنسبة لمراحل الطفولة التى سيرد وصفها فى الفصول التالية من هذا الكتاب، ومع نمو الطفل، فإن هذه المخاوف تميل إلى أن تتلاشى إلى أن تختفى فى النهاية فالخوف من الظواهر الطبيعية من قبيل الظلام، والضوضاء، والعوامل يتلاشى مع تقدم العمر، ونادراً ما يخاف الراشدون الناضجون هذه الظواهر الطبيعية، وينطبق هذا أيضاً على المخاوف المرتبطة بالاخطار المتخيلة والخارقة للطبيعة مثل الاشباح، والارواح، والغيلان فهذه المخاوف تختفى فى الرشد.

ويطول بقاء مخاوف أخرى من قبيل المخاوف من الاخطار البدنية، والموت والمرض، والجراحة، والاصابة البدنية، أو التعرض لهجوم اللصوص المسلحين، أو التعرض لهجوم اثناء الحرب، والخوف من حوادث السيارات والطائرات، وبالرغم من أن معظم هذه المخاوف يستمر حتى سنوات الرشد، فإن درجة معاناتها تختلف من فرد الى آخر، فجميع الناس، شباباً وكهولاً، يخافون الموت، ولكن بعضهم يتسم بالعقلانية والحذر، بينما نجد أن غيرهم غير عقلانيين ويدعون خوفهم من الموت يشلهم ويمنعهم من الاستمتاع بالحياه.

نجد أيضاً أن مخاوف معينه مرتبطة بالعلاقات الإنسانية تستمر وتبقى طوال الحياه، وبخاصة الخوف من الوحدة والانعزال، وكما شرحنا فى الفصل الاول، فإن الخوف والشجاعه بتوقفان على تقييم المرء لقوته بالقياس إلى الناس، أو الحيوانات، أو المواقف التى تتهددة، ولا يوجد كائن بشرى من القوة بحيث يستطيع التغلب على كل الاخطار، ويستمد جميع البشر قدراً هائلاً من الامان من خلال ارتباطهم بغيرهم من الناس وكما سبق أن ذكرنا، فإن الاطفال يستمدون إحساسهم بالامان بصورة أساسية من آبائهم، أى أنهم يعتمدون على آبائهم أو غيرهم من الراشدين.

القلـــق :

إن اعتماد الطفل على الراشدين يحتاج إلى المزيد من التفسير، فالطفل لا يستطيع أن يقاتل من أجل البقاء، وكل ما يمكن أن يفعلة هو أن يلوذ بالفرار إلى مكان أو موقف أكثر أماناً، إن الطفل الصغير المرتعب يهرع إلى أمة طلباً للأمان فإذا وجد الامان، فإن مخاوفة تهدأ، إن تأكدة من أنه سوف يلقى الحماية، وثقته بآبائة الاقوياء الودودين تمكنه من أن ينمو ويصبح راشداً واثقاً بنفسة.

ولكن اذا لم ينل الطفل الحماية أو إذا لم يكن متأكدا من أن مثل هذه الحماية سوف تأتية، فقد ينشأ لدية قلق غامر وقد يشك فى قدرته على مواجهه الاخطار وقد يشعر الطفل بأنه لا يستحق ان ينال الحب والحماية، وقد يلوم نفسة والاخرين لفشلة فى كسب ودهم، أن الكراهية هى التوأم اللصيق، للخوف ويكرة

الاطفال المنبوذين هؤلاد الذين ينبذونهم، كما أنهم يكرهون أنفسهم لانهم قد لا قوا النبذ، ومن الممكن أن تؤدى الحالات الشديدة «والمستعصية» Persistent للخوف إلى إحداث ضرر بالغ بالصحة النفسية للطفل، وأن تجعل منه فرداً مذعوراً، كارها لنفسه أو فرداً تحركة الكراهية للذات والغير.

الفصل الثالث

العام الأول من الحياة

الفصـــل الثالث

العام الأول من الحيــــاة

إن الخروج إلى الحياة بالميلاد لا يعنى بالضرورة الاستعداد للحياه، ويعيش الطفل البشرى لمدة أربعين أسبوعاً داخل جسم الأم، متمتعاً بكل مميزات الحياه الطفيلية، فكل حاجاته تلقى كل اشباع دون أى جهد من جانبة.

ويدخل الميلاد تغييراً جذرياً فى هذا الموقف، وإن كان تغييراً غير كامل فالرضيع حديث الولادة يلزم أن يتنفس معتمداً على نفسة، وأن استمر إمدادة بالطعام والحماية على يد أمة الطيبه، ويستمر الطفل حديث الولادة فى اعتمادة الكلى على الحب والرعاية الابوية فهو لا يملك من القوة أى قدر يذكر، الامر الذى يجعل بقاءة معتمداً على التقبل الابوى له.

ولاعجب، إذن، أن الطفل الصغير يعانى مختلف أنواع المخاوف، ويعتبر بعض ردود أفعال الخوف تكيفى Adjustive ونافع، فهى إشارات خطر تلفت نظر الابوين الى الخطر الممكن حدوثة وتطلب منهم التدخل الفورى.

ويمكن تقسيم مخاوف الاطفال الى ثلاث فئات :

(١) مخاوف تظهر عند الميلاد، وهى المخاوف الفطرية Innate Fears .

(٢) المخاوف التى تظهر فى سن معينه، وهى المخاوف المرتبطة بالنمو Developmental Fears .

(٣) والمخاوف التى تولدها خبرة صدمية Trannatic Experience .

المخاوف الفطرية :

يبدو من الواضح أن بعض المخاوف فطرى، بالرغم من أنها لا تظهر عند كل الاطفال فى نفس السن على نحو الدقة، وبنفس الطريقة، فالبيئة الفيزيائية والاجتماعية للطفل، والطريقة التى يتصرف بها الآباء حيالة، وعدد من العوامل الاخرى المتباينه تؤثر بدرجة كبيرة على الاستجابة الانفعالية للطفل، وعلى سبيل

المثال، فإن الاطفال حديثى الولادة وصغار السن يستجيبون بالخوف الواضح ويبكون ويجفلون رعباً إذا غابت عنهم المساندة الخارجية فجأة . وبالرغم منّ ذلك، فإنه عندما تقذف أم أو مربية حانية بالطفل إلى أعلى لمسافة قليلة وهى تلاعبة، فإن استجابته لن تكون بالضرورة هى البكاء.

وينطبق نفس الشئ على الضوضاء العالية، فكل الاطفال حديثى الولادة، والاطفال الصغار تخيفهم الضوضاء العالية، ولكن إذا احتضنتهم الام فى أمان وحنان وضحكت أو أبتسمت، فإن الطفل قد لا يخاف.

وكقاعدة عامه، فإن كل المثيرات الجديدة والقوية تستنهض الخوف، ومما لا شك فية أن هذا الخوف من الجديد، والمجهول وغير المألوف له قيمة مرتبطة ببقاء الكائن Survival Value، وهو خوف فطرى شائع بين سائر البشر وبعض أنواع الحيوانات، فقد تومض المثيرات الجديدة والغريبة منذرة بوجود موقف خطير يمكن حدوثه، فالكائنات البشرية بأسرها تتسم بحب الاستطلاع والحذر من الجديد والمجهول.

وقد يتملك الخوف طفلاً عمره أسابيع قليلة عند رؤيته التصفيفه الجديدة لشعر الام أو نظارة والده الجديدة داكنة اللون، ويلزم تعريض الطفل الصغير لأى لعبه ينطلق منها أى جزء فجأه، نقول يلزم تعريضة لمثل هذه اللعب تدريجياً فى الاشهر الاولى من حياته، وينطبق هذا أيضاً على اللعب الميكانيكية سريعه الحركة، فقد يجد الآباء والاقرباء أنها مسلية، ولكن الاطفال الصغار لا يحبونها.

وتثير الضوضاء العالية والمفاجئة الخوف فى معظم الاطفال حديثى الولادة ويستمر هذا الخوف فى الزيادة / وتشتد حدته فى العامين الاول والثانى من حياه الطفل، ثم يأخذ هذا الخوف فى الانحسار، ولكنه لا يختفى تماماً إطلاقاً، فحتى الراشدون أنفسهم قد يستجيبون ازاء هذا الخوف بإحساس هابط / أو انتفاضة هلع عند سماع الصوت الحاد المفاجئ لأى انفجار، ومع تقدم السن، فإن القدرة على احتمال الضوضاء العالية المستمرة والمتكررة تزداد، ولكن الاطفال حديثو الولادة وصغار السن جداً يجب الا يتعرضوا لمثل هذه الضوضاء وفى حالة ما إذا كان من

المستحيل حمايتهم منها، كما هو الحال وقت الحروب مثلاً، فإن بمقدور الاتجاهات الابوية أن تخفف إلى حد كبير من التأثير الضار لتعرضهم لمثل هذه الضوضاء.

فإبان الحرب العالمية الثانية، كنت أشرف على الخدمات النفسية فى إحدى دول الحلفاء، ولفترة ما، كنت المشرف على رعاية الصحة النفسية لاسر الجنود وقمت بزيادة مخابئ الغارات الجوية فى المدن التى قصفها العدو، ووجدت أنه فى كل الحالات تقريباً، كان رد فعل الاطفال للانفجارات القريبة، أن غطين عيونهم، وأما أمهاتهم فكلما ارتعبت الامهات واحتضن الاطفال وغطين عيونهم، وما الى ذلك، كلما ظهر رد فعل عنيف عند معظم الاطفال، ومع هذا فقد نجحنا فى تنمية روح معنوية جماعية وتعاون وثيق بين الامهات .، فى بعض مقطوعات شعرية قصيرة تقول «الأباء يضربون الولد الشرير هتلر طاخ، طاخ، طاخ «عندها لم يكن هناك رد فعل يذكر للخوف عند الاطفال» .

إن دفع الطفل الى القيام بمخاطر قبل أن يكون مستعداً لهذا من الناحية العقلية، قد يكون له أثر بالغ الضرر وقد يزيد من الخوف بدلاً من أن يخففة. «ما الذى أصابك ياجونى Johnny أجبان أنت؟ لماذا لا تستطيع دخول غرفة المعيشة المظلمة؟ لا توجد حيوانات متوحشة هناك!» هكذا قالت أم حسنه النية لإبنها «المائع» Sissy، ودفعته الى الحجرة برفق.

وجاءت النتائج عكس ما توقعت الام، فقد نشأت لدى الطفل اضطرابات فى النوم وكوابيس، كما لازمة خوفة من الحجرات المظلمة لسنوات طوال.

إن التشجيع شئ، ودفع الطفل لإتيان فعل ما قسراً شئ آخر إن كل طفل فرد قائم بذاتة، ويتبع إيقاع نموة الخاص به هو، وإذ ينمو الاطفال ويصبحون اكبر جسما وأقوى مما كانوا علية، فإنهم قد يجترئون على القيام بالاشياء التى لم يحاولا القيام بها من قبل إطلاقاً، ومن المؤكد أنه يجب أن نشجعهم ونثنى عليهم لقيامهم بهذه الانجازات الجديدة، ولكن يجب ألا نكرههم على القيام بأشياء ليسوا مستعدين للقيام بها، فيلزم أن يكون الآباء صبورين وإن يأخذوا فى أعتبارهم سرعه

النمو والتطور الطبيعية لكل طفل، فإذ يكبر الطفل، ينجذب الى إغراء الاجتراء على مواجهه التحدى، ولكن هذا يلزم أن يكون اختياره هو .

الإثارة الزائدة Overstimulation

إن قدرة الوليـد الصغير على إمتصاص المثيرات القادمة الية تعد محـدودة ولذا، فـإنه يلزم الا نعـرضـة للاثـارة الزائـدة عن امكانـاته، فـردود أفعـالة المرتبطـة بخـوفة من الضوضاء العالية، والاشياء سريعه الحركة، وفقدان المساندة، والتغيرات الجذرية تعد ردود أفعال دفاعية ضد أخطار يمكن وقوعها، فأى شـئ جـديد، أو مفـاجئ، أو قوى، أو شديد الوطأه، وسريع الحركة يشكل تهـديداً لا يستطيع الطفـل حديث الولادة مجابهته، إن الإثارة الزائدة ضارة لأى شخص، وبقدر حداثة سن الكائن الحى وقلة نضجة، بقدر ما يزيد الخطر أو الضرر الذى يمكن أن يحيق به.

إن أبكر ردود أفعال مرتبطة بالخوف من الاصوات العالية، والتحول المفـاجئ للمسـاندة، والاشياء التى تقترب من الطفل بسرعه، نقول أن ابكر ردود الافعال المرتبطة بالخوف هى الاجفـال فزعاً،والحركة البدنية الزائدة والبكاء، وجمـود الجسم، بل والاغماء أحياناً، وهى ليست ردود أفعال صحية، ولذا يجب حماية الطفل الصغير من المثيرات المخيفة التى تولدها .

ويلزم أن يقر فى إذهان الآباء أنه كلما كان الطفل صغير السن كلما قلت قدرته على مجابهه الاثارة الزائدة ويخاصة المثيرات المخيفة، وأفضل طريقة لتناول هذه المخاوف هى تهدئة روع الطفل، واحتضانه، وهدهدته، والتربيت علية، والتحدث إلية برفق.

المخاوف المرتبطة بالنمو Developmental Fears :

غالباً ما نجد أن الاطفال فى الشهر السابع من العمر تنشأ لديهم مخاوف الغرباء يأتلف معها الخوف من الانفصال (عن الآباء)، فأحياناً ما يندهش الآباء للسلوك المتغير للطفل فنفس الملاك الصغير الذى كان يبتسم للجميع والذى كان يسره

التقاط أى شخص له عندما يتسم له، يصبح بين عشية وضحاها سلبى السلوك، وجلا من الغرباء، ويبكى أثناء وجودهم، ويتشبث بأمة.

إن هذا الخوف من الغرباء يعد، إلى حد كبير، جزء أساسياً من العملية السوية للنمو العقلى، فهذا يشير إلى أن الطفل قد اكتسب القدرة على التمييز بين الاشخاص المألوفين وغير المألوفين، وإن ادراكة وفترة احتفاظ ذاكرته بالمعلومات قد تحسنا إلى درجة كبيرة فهو يستجيب، الآن بابتسامة تنم عن السرور البالغ لهؤلاء الذين يرعونه ويمدونه بالطعام والحنان، إن عدم رؤيته للوجوه المألوفة يجعله قلقاً، كما أن مجرد رؤية أناس جدد غير معروفين يثير فية الخوف .

ويتضح قلق الانفصال (عن الآباء) والخوف من الإبادة الناجم عن هذا القلق وضوحاً بالغاً فى النصف الثانى من السنه الاولى من حياه الطفل، وعادة ما يبدءان فى الشهر السابع أو الثامن، وبمجرد أن يبدأ الطفل الصغير فى التمييز بين الاشخاص المألوفين والاشخاص غير المألوفين، فهو يصبح أكثر تعلقاً بهؤلاء الذين يهتمون به ويرعونه، ومن التناقض الغريب، إن نجد أن الطفل الذى يبلغ من العمر سنه أكثر اعتماداً على وجود أمه من الطفل الذى يبلغ عمرة سته أشهر فقط، وإنه من الاسهل أن نترك الطفل البالغ من العمر سته أشهر مع جليسة Babysitte جديدة مما هو الحال بالنسبة للطفل الذى يكبرة بسته أشهر .

وإذا كان من اللازم تغيب الام عن الطفل، فإنها يجب أن تعرفة بالجليسة أو المربية تدريجياً، ومما ينصح به أن نجعل الشخص الجديد يحضر لفترة ما ويساعد الام، فهذا يمكن من إقامة علاقة ألفة بالشخص الجديد ويتيح له (للطفل) الفرصة ليدركها على أنها إنسانة ودودة وقوية بمعنى أنها راغبة وقادرة على رعايته.

وعادة ما يبدأ الخوف من الحيوانات فى النصف الثانى من السنه الاولى من حياه الطفل، ومن المحتمل أن هذا الخوف ينبع من ائتلاف ثلاثة مخاوف فطرية هى : الخوف من الحركات المفاجئة، والخوف من اقتراب لصيق مفاجىء، والخوف من الضوضاء العالية والمفاجئة، ومن المؤكد أن الكلاب تستوفى الشروط الثلاثة كلها : فهى تتحرك بسرعه، وهى قد تقترب فجأه، من الطفل، كما أنها تنبح.

وليست هناك حاجة إلى استعجال الطفل للتغلب والقضاء على هذا الخوف، فإذ يداعب الآباء كلباً صغيراً ويلعبون معه، فإن الطفل قد يألفة تدريجياً ويدركة على أنه ضيف ودود إلى بيت مألوف بالفعل.

المخاوف المكتسبة Acquired Fears :

تنشأ بعض المخاوف من خبرات صدمية، من قبيل وفاه أحد أفراد العائلة، أو علاج الطفل بمستشفى وإجراء عملية جراحية له، ومن المؤكد أن الاباء لا يستطيعون منع الاحداث المفجعه، ولكن بمقدورهم التخفيف والتهوين من آثارها على مشاعر الطفل، فإذا كان من اللازم أن يعالج بالمستشفى، فإن الام يجب أن تبقى معه بالمستشفى .

ومن الممكن أن تستنهض أحداث بسيطة خوف الطفل وعلى سبيل المثال، فإن الطفل الذى يحب «طرطشة» الماء فى المغطس أو «البانيو» يمكن إن ينشأ لدية خوف من الاثنين بصورة مفاجئة إذا ما انزلق، أو إذا كان الماء ساخناً أكثر من أحتمالة «أو أذا دخل الصابون فى عينه» أو لأى سبب آخر، ومن المؤكد أن إكراه الطفل على العودة إلى مصدر خوفة سوف يزيد من ذلك الخوف، وأفضل علاج فى هذا الموقف هو الانتظار قليلاً، ثم إعادة تعريض الطفل للاستحمام مع إعادة طمأنه الطفل واكتساب ثقته فى حماية أمه له.

أما عن الخوف من الطعام فى هذا السن، فأغلب الظن أنه خوف من الإطعام،نجد تباينا هائلاً فى نوعية وكمية الطعام الذى يحبة الاطفال الصغار، والامهات الحكيمات هن اللاتى تتقبلن نزوات أطفالهن ومع كل فالام نفسها لا تود أن ينظم أى شخص آخر شهيتها ومذاقها الخاص.

وقد تخلق الامهات المفرطات فى القلق Over-anxious مشكلات لاداعى لها، أحياناً ما تكون خطيرة بسبب إكراههن الطفل على تناول طعام الا يحبة، أو تناول كمية أكبر مما يرغب هو، أو تناول الطعام فى وقت لاتوجد لدية أى شهية للطعام، فقد ينشأ لدى الطفل خوف من نوع أو أكثر من نوع من الطعام، وقد

يسد فمة ويتقيأ، بل الامر يصل إلى حد فزعه لرؤية الطعام الذى أكرة على تناولة.

الفروق الفردية :

إن الإجفال فزعاً، والبكاء و «تجمد» المشاعر و/ أو البدن، والتشبث بالآم تعدو ردود الافعال العادية للخوف عند الاطفال الصغار، وفى التجارب الى أجريت على الاطفال الرضع البالغين من العمر أربعه أشهر، لم يبد الاولاد والبنات أية فروق فى ردود أفعالهم، وكشفت دراسة تتبعية Follow-up Study أجريت خلال عامين عن أن الأولاد المصابين بالخوف إلى أقصى درجة أظهروا قدرة قاصرة على الكلام ومفردات ضعيفة بالقياس بالاولاد الذين كانوا أقل خوفاً، وكان الاولاد الذين أظهروا ردود أفعال قوية للخوف فى سن ثمانية اشهر،ضحية للكف والقلق إلى حد ماً فى المرحلة التالية من نموهم النفسى . ولم يلاحظ أى شئ من هذا القبيل لدى البنات، ومن الواضح أن الامهات كن متسامحات إزاء البنات الصغيرات الخائفات، ولكنهن كن كثيرات الانتقاد للاولاد الصغار عندما يبكون، ومن الواضح أن هذا الاتجاه العقوبى للأمهات جعل الأولاد أكثر قلقاً وتخوفاً Apprehensive ، فالاولاد المرتعبون فى سن ثمانية أشهر كانوا أكثر خوفاً فى سن الثانية وما بعدها .

ونجد أن الأعراض الرئيسية فى الطفولة الباكرة جداً هى الارتعاد، وجمود الجسم، والبكاء، والتشبث بأى راشد، وقد تتشبب المخاوف المزمنه Persistent فى فقدان الشهية،وفقدان الوزن، والكوابيس، واضطرابات النوم، واعراض أخرى ويعجز الاطفال الصغار فى عامهم الاول من الحياه عن ابعاد رد فعل الخوف كما أنهم لا ستطعون التغلب بسهولة على التوتر الناجم عن رد الفعل هذا، ولذلك فإنه من المستحسن إلى درجة كبيرة أن نمنع الإثارة الزائدة التى لا ضرورة لها وإن نتحاشى تعريض الطفل للمثيرات المولدة للخوف.

ويمكن تشبيه مشكلات الصحة النفسية، بصورة ما، بالعلاقة بين المطرقة والسندان، فضربات قليلة من المطرقة قد تحدث وقد لا تحدث أى ضرر، حسب

صلابة سطح السندان، ونفس الضربات التى تكسر سطحاً ضعيفاً لن تحدث أى ضرر على الاطلاق بالنسبة لسطح صلب منيع.

ومن المشكوك فى صحته القول بإن كل أو معظم الاضطرابات العقلية تسببها الخبرة الصدمية فحسب، فخلال الحرب العالية الثانية وبعدها تمكنت من علاج بعض الرجال الذين أصيبوا بإنهاك القتال (المسمى أيضاً بصدمة القنابل)، ووجدت أن نفس الخبرات الصدمية أو المتشابهه لم تؤثر على الجميع بنفس الدرجة، فبعض الناس يسطيع أن يتحمل من الصعاب أكثر مما يحتمل الاخرون، وعادة ما كانت الفروق بين عتبات احتمالهم للظروف العصيبة Stress to Lerance Thresholds مرتبطة بصحتهم النفسية فى طفولتهم الباكرة.

وتذهب القاعدة العامه إلى أنه كلما زاد سن المرء، كلما ازدادت قوته وقدرته التنظيمية، وعادة ما يكون الاطفال الاكبر سناً اقدر على احتمال الضغوط النفسية والاحباط من الاطفال الاصغر سناً، ففى حالة أى طفل صغير السن، قد يحدث ضرر أشد خطورة ووطأه يدمر شخصيته.

ومما لا يحتاج إلى تأكيد أهميته، أن الطفل حديث الولادة ضعيف تماماً من الناحية البدنية، وما لم تتم خبراته الباكرة فى مناخ نفسى يسوده الحنان والامان، فإن فرصة نموة العقلى السوى ستكون ضئيلة للغاية، فالظروف المناوئه أو الافتقار إلى الحب والامان فى الطفولة الباكرة قد يتسبب فى إحداث ضرر بالغ بالصحة النفسية للطفل، وفى كتابى «أطفال بدون طفولة» Children Without Childhood، وصفت بضع حالات لاطفال مضطربين بصورة شديدة تعرضت شخصياتهم للضرر الجسيم قبل أن تتهيأ لهم الفرصة لتنمية دفاعات كافية.

إن شخصية الطفل حديث الولادة مجردة من كل الدفاعات، فهو ينام أو يغفو حوالى ثمانية عشر ساعه يومياً، ويستيقظ عندما يجوع، أو يشعر بعدم ارتياح، أو أى ألم وهو لا يحتمل الاحباط، كما أنه عاجز عن مواجهه الصعاب، وهو يحتاج الى أن يشعر بأنه مقبول، ومحبوب، ومتمتع بالحماية (الابوية) وتتبع افعالة وردود أفعالة ما أسماه فرويد Lustprinzip وهو ما ترجم خطأ بمبدأ اللذة "Pleasure

"Principle" بينما ترجمته الاكثر دقة هى الحاجة لاشباع الحاجات فوراً، وتتكون بنية الشخصية فى أبكر مراحل الحياه من الهى، وهى مرحلة الدوافع الغريزية التى تلح فى طلب الافراغ الفورى للطاقة، ويصيب الطفل الصغير الهلع عندما يجوع ولا يحضر الطعام، وقد يتقيأ إذا لم يقدم له الطعام فى جو من الحب الرقيق والحنان، وقد يصاب بقلق شديد يتسبب فى إعاقة نموه العقلى مالم يشعر بأنه محبوب وتحفة حماية الوالدين.

إن الأطفال الصغار لا يستطيعون الكلام أو فهم الكلمة المنطوقة ولكنهم يدركون بصورة غائمة الاتصال اللفظى وغير اللفظى الذى يدور حولهم.

وهذه القدرة على إدراك الحالات النفسية. (المزاجية) وإتجاهات الآخرين (الامبائية) Empathy، نقول إن هذه القدرة أمر شائع بين جميع الاطفال الصغار، فالام التى ترضع رضيعها وتغمغم قائلة : «لماذا تزوجت هذا الرجل الفظيع ! لقد تورطت الآن مع هذا الرضيع! كل، هيا، كل، إن ماما ليس لديها وقت! » إن تعبير وجة هذه الام ونبرة صوتها سوف تنقل إلى الطفل الرضيع العدائية التى لاقبل له بمجابهتها.

وإذا ينمو الطفل فى جو نفسى ملائم وآمن، فإن الأنا Ego يأخذ فى النمو ويصبح تدريجياً أكثر استعداداً لمواجهة الاحباطات والضغوط النفسية التى لا مفر منها، إن الأنا يعد درع حماية نفسية وجهاز تحكم يمكن الفرد من درء بعض النكبات ؟ وأهم من ذلك، إنه يمكنه من التحكم فى حفزات الهى Id وتجنب المتاعب التى لا داعى لها.

وخلاصة القول، أن نفس ضربات المطرقة التى يستطيع أن تهشم سطحاً زجاجيا لن تستطيع سوى أن تصيب الحديد المطاوع الابغور طفيف، ولذا تلزم حماية الاطفال الصغار بدرجة كافية حتى يشبوا ويزدادوا قوة ويصبحوا مستعدين لمجابهه الاحباطات والضغوط النفسية الحتمية التى تنطوى عليها الحياه.

الفصـــل الرابـــع

الطفل الحــابى

الفصـل الرابـــع
الطفـــل الحابى

سن نعم .. ولا :

تجلب السنه الثانية تغيرات هامة للغاية فى حياه الطفـل، فهـذا هو الوقـت الذى يفطم فية الطفل من ثدى أمه ويتعلم المشى والكلام ويستكشف خبرات وأشياء جديدة، وإذ يبدأ الطفل الحابى فى الإستمتاع بقوته وقدراته الجديدة، فإن على أبوية أن يفرضا حدوداً وقيوداً على سلوكة، بما فى ذلك عملية التبول والاخراج اللتان كانتا طليقتين، ويمتلئ العامان الثانى والثالث من حياه الطفل بالاكتشاف والمغامرة، من قبيل جذب مفرش المائدة، وسكب اللبن، واللعب بالطعام، ولكن يلزم على الطفل، فى الوقت نفسة، أن يجابة مطالب الأم التى لم يعهدها من قبل وغير المتوقعه تماماً فيما يتعلق بالتحكم فى عمليتى التبول والإخراج.

ومن الممكن أن يصبح التدريب على النظافة Toilet Training خبرة صدمية للأم والطفل ما لم تتم معالجة الامر بطريقة صحيحة، فإن بعض سمات الشخصية السلبية وحالات القلق تنشأ فى هذه المرحلة الإستية من التطور النفسى.

وعادة ما يستمد الاطفال فى العام الثانى أو الثالث من حياتهم لذه هائلة من التبرز، ويتعلمون كيف يزيدون من لذتهم بتأجيل عملية الاخراج، وما يصاحب هذا من إثارة الأغشية المخاطية للمستقيم.

ويقرر فرويد فى «الطبعه المعتمدة للاعمال النفسية المكتملة (المجلد رقم ١٦، صفحة رقم ٣١٥):

يشعر الاطفال بلذة عند أفراغ البول ومحتويات أمعائهم، وسريعاً ما يسعون جاهدين إلى إحداث هذه الافعال كيما يخرجون بأقصى قدر ممكن من الاشباع المصاحب لإثارة أغشية هذه المناطق الشبقية ... ويتدخل العالم الخارجى كعقبة عند هذه النقطة، وكقوة معادية تعترض رغبة الطفل فى الاستمتاع بهذه اللذة .. فليس

له أن يتبرز كلما يحلو له، أنما فى أوقات يحددها غيرة من الناس ... وهكذا يجد إنه مطالب أولاً بابدال اللذة بالقيمة والاعتبار فى عيون الغير».

وبحسب رأى فرويد، فإن الطفل يدرك برازة على أنه جزء من جسمة ولا يرغب فى التخلى عنه وعادة ما يقاوم الطفل مطالب أمه، وقد يحاول إن يمارس تحكمة المطلق على تحركاته ويسلك الكثير من الاطفال بطريقة عدوانية عند الإخراج، مؤلفين، بذلك، بين الليبيدو والكراهية فى الشبقية الاستية وذلك بالامساك السادى وطرد البراز، وتعد مقاومه التحكم فى عملية الاخراج (التدريب) تعبيراً عن التمرد على الراشدين.

ويبدو أن المرحلة الاستية يكتنفها تناقض وجدانى آخر بالاضافة إلى ظاهرة الطرد - والاحتجاز Expulsion-Retention فالذكورة والانوثة يميزهما فى هذه المرحلة، الايجابية والسلبية Activity and Passivity على التوالى، وقد تتطور الحفزات الذكرية من قبيل حب النظر للموضوعات الجنسية (النظارية) Scoptophilia، والرغبة فى تطويع الغير والسيطرة، نقول قد تتطور الحفزات الذكرية حتى تبلغ القسوة السادية، ومن ناحية أخرى فإن الحفزات الانثوية عادة ما تمثل رغبه سالبة Apassive Desire مرتبطة بالمناطق الشبقية الاستية والانثوية، فمن الممكن اثارة المستقيم بسهولة بتقبل جسم غريب يدخل فية وقد يودى هذا التناقض الوجدانى المتمثل فى الطرد الذكرى - الايجابى من ناحية والاستقبال الانثوى - السالب لجسم غريب من ناحية أخرى، تقول إن هذا التناقض الوجدانى قد يؤدى إلى اضطراب Confusion الادوار الجنسية فى الرشد.

وقد اقترح أبراهام Abraham فى ابحاث مختارة Selected Papersصفحة ٤٣٢ تقسيماً فرعياً للمرحلة الاستية بحيث تنقسم هذه المرحلة إلى مرحلة استية - طردية Anal-expulsive وأخرى استية - احتجازية Anal- retentive ويستمتع الطفل الصغير فى المرحلة الابكر وهى المرحلة الطردية باللذة السادية للطرد، ويشهد التراث الشعبى واللغه العامية الدراجة على هذين المثلين الاستيين العدوانيين Anal Aggressive Tendendier اللذين نجدهما بصورة واضحة فى اللغه البذيئة

التى يستخدمها المراهقون وبعض الراشدين أما فى المرحلة اللاحقة وهى المرحلة الأستية - الاحتجازية، فإن الطفل قد ينشأ لدية تعلق بالبراز، فالبراز، بالرغم من كل شئ، هو أول شئ يمتلكه الطفل ويمكن أن يقدمة لامه الحبيبة، وبهذا المعنى فإنة النمط الاولى لأى هدية، والذهب والنقود فيما بعد، أما فى الاحلام فإن البراز قد يرمز للاطفال الرضع، وذلك لإن الاطفال غالباً ما يعتقدون إن الميلاد عملية Process تشبة الاخراج وبالاضافة إلى هذا فإن الاطفال غالباً ما ينظرون إلى القضيب على أنه مماثل لعمود البراز الذى يملاء القناه المخاطية للأمغاء الغليظة.

وعادة ما ينظر إلى المرحلة الاستية - الاحتجازية على أنها مصدر،ومنبع الرقة Tenderness، والتى تعرف على أنها الرغبة فى المحافظة على الشئ ورعايته ولقد تقبل فرويد اقتراحات إبراهام بصدد هذه النقطة وأسهب فى شرح مفهوم الرقة على أنه مختلف عن النمط الاستى للحب، فبالرغم من أنه يبدو أن الرقة تنبع من الرغبة فى الاحتفاظ والحفاظ على البراز، فإن الرعاية تمتد تدريجياً لتشمل كل الموضوعات المثيرة للذة، وتتحول (أى الرعاية) إلى تقدير الام التى يرغب الطفل فى الاحتفاظ بها والحفاظ عليها كمصدر للاشباع فى المستقبل، وذهب إبراهام إلى أن «لذة الاحتجاز» Retention Pleasure تفوق «لذة الإخراج» Elimination Pleasure ومع انتشار الرقة، يبدأ الطفل فى العناية بما يملكة، ورعاية الحيوانات المنزلية الاليفة التى يعاملها بعناية ورقة.

إن الطريقة الخاصة التى تنتهجها الام فى تدريب الطفل على النظافة Toilet Training ومشاعرها إزاء التبرز يمكن إن تكون لها اثار بعيدة على تكوين سمات وقيم بعينها لدى الطفل وعلى سبيل المثال، إذا كانت الام صارمة وقامعه فى انتهاج وسائل تدريبها للطفل على النظافة، فإن الطفل قد يصر على مسالك أخرى، فإن الطفل قد ينشأ لدية ما يعرف بالشخصية الاحتجازية Retentiuc Character بمعنى أن يصبح عنيداً وبخيلاً، وإذا لقى طفل آخر نفس الإجراءات القمعيه، فإنه قد ينفس عن غضبة الشديد بالتخلص من برازة فى أوقات غير ملائمة بالمرة، وعادة ما

ينظر إلى هذا على أنه النمط الاولى لكل ضروب السمات الطردية Expulsive Traits من قبيل القوة «والتدميرية العارمة، ونوبات الانفعال، وافتقاد النظام والترتيب، ومن ناحية أخرى فأن الام إذا ما توسلت إلى طفلها كيما يتبرز، واسرفت فى مدحة عندما يفعل فإن الطفل عادة ما يكتسب فكرة إن كل النشاط المتعلق بانتاج واخراج البراز على قدر هائل من الاهمية.

إن الطريقة العقلانية تعد أفضل طريقة واقعية وعملية فى تدريب الطفل على النظافة فالام يجب عليها أن تتبع الايقاع البيولوجى الطبيعى الخاص بطفلها فيجب عليها ألا تبدأ التدريب على النظافة قبل أن يكون الطفل مستعداً له، بغض النظر عن ارتياعها لأن طفل جارتها الذى يصغر طفلها بسته أشهر كاملة قد تم تدريبة على النظافة، بينما لا يزال طفلها «يوسخ كوافيلة» .

إن بعض الاطفال ينضجون أسرع من غيرهم، ولكن البطء فى معدل النمو والنضج لا يعنى بالضرورة إن الطفل متخلف عقلياً، إن الكثير من الأطفال الموهوبين يتطورون ببطء ولكنهم يبلغون فى النهاية، مستوى اعلى بكثير من المستوى الذى يبلغة ذوو المعدل السريع فى النضج إن السرعه ليست عاملاً حاسماً وجوهرياً فى نمو وتطور الطفل، ويلزم الا نستعجل الاطفال وينطبق هذا النقد الشديد ضد استخدام قواعد تعسفية على كل جنبات حياه الطفل، سواء أكانت المشى، أو الكلام، أو التحكم فى الإخراج والتبول، أو أى شئ آخر.

إن الام الحكيمة هى التى تدرك أن أى تعجل لا داعى له قد يخيف طفلاً ليس مستعداً للقيام بالاشياء التى ترغب أن يقوم بها، فيلزم عليها أن تراقب سلوك طفلها وإن تستعمل حصافتها فى تقييم مدى استعداد الطفل للقيام بالوظيفة Function الجديدة وليس هنا ما يعيب محاولة تدريب الطفل على القيام بنشاط جديد لاول مرة، بشرط الا تتوقع الام نجاحاً فورياً، والا تصب على الطفل جام غضبها عند إخفاقة، فيلزم الا تستخدم الام يداً حديدية عند تدريب الطفل على المشى والنظافة. ويجب أن تعطى الأم الفرصة للطفل لكى يفعل ما تريدة أن يفعل وإذا حالفة التوفيق، فإنها يجب أن تمتدحة ولكنها يجب أن تدرك أن النجاح فى

بادئ الامر ليس ضمانا لاستمرار النجاح، فالتعلم عملية تقوم على المحاولة والخطأ Trial and Error ولم يحدث أن أى شخص قد تعلم النسخ على الآله الكاتبة، أو العزف على البيانو من أول محاولة، وينطبق هذا بالتأكيد، على محاولة الاحتفاظ بالتوازن أثناء عملية المشى، والتحكم فى عملية الإخراج.

وعندما تلاحظ الام أن الطفل يقوم بعملية الاخراج فى نفس الوقت تقريباً كل يوم، فبمقدورها أن تضعه على «قصرية» أو مقعد تواليت خاص.

إن الاطفال صغار السن محبون للاستطلاع ويعجبون لما يخرج من مؤخرتهم وقد يحبون أن يلعبون ببرازهم، أو يلمسوه أو يلطخوا أنفسهم به، ويجد الاطفال أن هذا أمر محظور عليهم، ولكن التهديدات والعقوبات قد تؤدى إلى مخاوف وحالات قلق خطيرة.

إن شد سيفون التواليت واختفاء البراز قد يولد خوفاً من الإبادة [1]. (انظر القسم السابع) وذلك لأن الطفل فى سن الحبو ينظر إلى برازة على أنه جزء من بدنه وقد يخشى إنه هو أيضاً سوف تجرفة مياه السيفون بعيداً، وفى معظم الحالات نجد أن الطمأنه التى تقدمها الام تكون كافية للتغلب على هذا الخوف، ولكن ليس هناك من سبب يدعو إلى اكراه طفل خائف على الجلوس على تواليت للراشدين بينما يمكن أن تقوم «قصرية» بنفس الغرض من أجل تدريبة على النظافة.

إن أى اتجاه قمعى وعقوبى من جانب الام من شأنه أن يحول التدريب على النظافة إلى صراع قوة لا معنى له فالطفل الخائف يتشبث ببرازة كما لو كان حياته الغالية وتنشأ لدية تدريجياً سمات الشخصية الاحتجازية، العنيدة، والاقتصاد فى الانفاق، وتصبح الام البائسة، أكثر ضيقاً وضجراً Irritable وتزداد قسوة عقابها، إلى أن ينتهى الامر بأن يصاب الطفل المرتعب بالخوف من الاخراج، ولا يستطيع بعض الاطفال الاستغراق فى النوم بسبب خوفهم من فقدان تحكمهم فى عملية الاخراج اثناء النوم.

(1) Fear of Annihilation

إن الامهات العقلانيات هن اللاتى لا يتوقعن نتائج سريعه، فبمقدور الطفل في سن الحبو أن يكون «طفلاً نموذجياً»، لفترة ما، ويقوم بعملية الإخراج وفق توقعات الأم، وفجأه نجد أن الطفل ينكص ويوسخ نفسة بطريقة لايمكن التنبؤ بها إلى أبعد درجة، ويجب على الأم أن تتقبل هذا النكوص بهدوء وأن تفهم أن عملية النضج عملية صعود وهبوط متكرر، ويجب الا تنفعل الام إزاء الاخفاق المتكرر، وإنما يجب أن تشجع وتمتدح كل نجاح يحققة الطفل، إما الطفل الصغير الذى ينمو فى جو نفسى يسوده التقبل والود دونما تهديدات ومخاوف من العقاب سوف يتعلم السيطرة الكافية على الذات.

إن الأطفال الصغار فى سن الحبو ليسوا ملائكة، وما لم يتصرف الآباء بطريقة حازمة، ولكنها تتسم بالحنان والتفهم فإن هذه المرحلة من النمو النفسى ستكتنفها صراعات، ومخاوف وضروب قلق لاداعى لها. إن معاقبة الطفل لعجزه عن التصرف وفقا لتوقعات الآباء سوف تسهم بدرجة كبيرة فى نشأة مخاوفه وإحساسه بعدم الكفاءة. ويلزم أن يقر فى أذهان الآباء أن المتوسطات الاحصائية دقيقة على الورق فقط، وأن لكل طفل سرعته الخاصة به فى النمو والتطور.

ومن الواضح أن الطفل فى سن الحبو يرغب فى أن يجمع بين الحسنيين، فلدية الرغبة والاستعداد للمخاطر بالدخول فى «النمليات» ولكن بشرط وجود أمة التى تقدم الحماية بالقرب منه، فهو جرئ طالما تأكد من وجود وحماية، وتقبل والدية، وفى اللحظة التى تغيب فيها أمة عن بصرة، فإن كل شجاعته تذهب هباء منثوراً.

إن معظم المخاوف في السنه الاولى لحياه الطفل فطرية، ويستمر بعضها لبضع سنوات ولا تختص المخاوف المرتبطة بالضوضاء المفاجئة العالية، والغرباء، والتغيير، والانفصال (عن الوالدين)، فى السنه الثانية أو الثالثة من حياه الطفل، وعلى العكس من ذلك، فإن بعض هذه المخاوف يصبح أكثر تواتراً، فمع تحسن وزيادة القدرات الإدراكية للطفل فى العام الثانى والثالث، نجد إن الطفل يتعلم من خلال تقليدة للراشدبن ومن خبرته الخاصة.

ويعد الخوف من الغرباء، ومن التغير، ومن الانفصال (عن الوالدين) أكثر المخاوف تواتراً فى هذا السن.

الخوف من الانفصال :

يمكن القول بأن الخوف من الانفصال يعتبر أشد المخاوف وطأه فى السنه الثانية والثالثة من العمر، فالطفل فى هذه السن ينشأ لدية تعلق عميق بأمة، وأبية، وبيته، وسريرة، وكرسية، ونجد أنه يصر على استمرارية ودوام الامور على ماهى علية، ولعل هذا السن اكثر الاعمار تحفظاً، فأكثر الاطفال جسارة وجرأة لا يشعرون بالامان إلا عند التشبث بما يعرفون بالفعل.

واذا كان من اللازم أن تذهب الام إلى العمل، فإنها يجب أن تدخل جليسة الطفل، أو أى قريبة أو مربية فى حياه الطفل بالتدريج، وإن تجعلها تحضر إلى البيت وهى (الأم) لاتزال فيه كيما تهيئ للطفل فرصة خلق علاقة الفه بينه وبين التى ستقوم برعايته فى غيابها.

ومن الممكن أن يكون العلاج بالمستشفى خبرة صادمة Shocking Experience وذلك لأنه يمثل أسوأ ثلاثة أمور هى : الانفصال، وتغيير البيئة، وتهديد الألم البدنى، وذلك، فمن المستحسن أن تبقى الأم بالمستشفى مع الطفل المريض وأن تحضر الية لعبه المفضلة التى كان يلعب بها فى بيته، وقد يكون من المستحيل تجنب الألم، ولكن وجود الأم وطمأنتها الهادئة سوف تخفف من وطأه الألم، وقد تتسبب أم مفرطة فى القلق على طفلها، دون قصد منها، فى زيادة مخاوف الطفل، كما أن سلوكها الذى يتسم بالحماية الزائدة قد يثير الهلع فى قلب الطفل.

الخوف من الابادة :

يظهر الخوف من الإبادة فى العام الثانى أو الثالث من العمر إذ تتحسن قدراته الادراكية، ويصبح قادراً على ملاحظة أن هناك أشياء تختفى، وكم من طفل صغير تملكة الخوف من أن يختفى ويذهب إلى المجارى عندما يرى أن الماء يختفى

فى الحمام، وأختفاء البراز من التواليت قد يولد فى الطفل الخوف بأنه هو أيضاً سوف يجرف مع البراز.

إن الخوف من الابادة، بقدر ماهو غير عقلانى، يعتبر فى حقيقة الأمر خوفاً من الموت يلزم عدم السخرية منه أو السخط علية، فالطفل الصغير لايحتاج إلى تفسيرات علمية وإنما إلى أحتضانه وتقبله وكلمات قليلة تهدئ مخاوفة . (أنظر الفصل السابع).

الخوف من الدخول فى النوم :

هناك أسباب متباينه للخوف من النوم، ومن المحتمل أن يكون الخوف من الانفصال والخوف من التبرز والتبول اللا إرادى أثناء النوم أكثر الاسباب تواتراً.

ويؤدى النقد والعقاب إلى زيادة مخاوف الطفل فى سن الحبو، وقد يخاف الطفل من أن يتعرض للنبذ، والهجر، أو إعطائه للغرباء للتخلص منه، وقد يثير والداه حنقة وقد يخاف من حنقه هو.

ولن تدوم هذه المخاوف طويلاً اذا تحلى الوالدان بالصبر وهدءا من روع الطفل وبقياً معه بالبيت حتى ينام، وقد يخفف وجود لعبه الطفل المفضلة من خوف الطفل.

الخوف من الحيوانات والمحركات :

يميل الاطفال فى سن الحبو إلى الإعتقاد بأن الحيوانات المنزلية الأليفة، واللعب Toys والاشياء التى لا حياة فيها، لها نفس أفكار ومشاعر الكائنات البشرية، وقد يخامر الطفل شك فى أن الكلب أو القطة تحبة أو لا تحبة، أو أن الدب اللعبة أو الدمية تشعر بالبرد أثناء الليل، أو أن اللعب تشعر بالوحدة وتبكى لأنها تريد أن تنام فى سريرة الصغير، وتعد المكنسة الكهربية ذات الضجيج العالى عدو للطفل فى هذه السن، ولا يحب الطفل أن يحبس فى دولاب مثلاً، ولكنه يثور غضباً عندما يفتح له الدولاب ليخرج منه.

إن كل هذه المخاوف وغيرها من ألتى سيرد وصفها فى الجزء الـثانى من هـذا الكتاب تتطلب تفهم الآباء وحمايتهم، ولكنها لا تتطلب الحماية الزائـدة، . Over Protectiveness

معالجة مخاوف الاطفال الحابين :

هناك طريقتـان رئيستـان يجب الا نتناول Handle مخاوف الطفل عندهما العقاب عند طرف أقصى والحماية الزائدة عند الطرف الاقصى النقيض.

إن البراعه العنيدة للطفل فى سن الحبو يمكن أن تطيح بصواب أكثر الامهات تعقلاً فعندما يحين وقت النوم، نجد أن الطفل الذى يخاف النوم (فهو يخامرة شك فى أن والدية سوف يخرجان بمجرد أن يغمض عينه) سيذهب إلى الحمام كل بضعه دقائق، أو يطلب من والدية – فجأة – رشفة إضافية من اللبن، وليس هناك ما يعيب أن نوضح للطفل الحدود التى يلزم الا يتعداها بصوت هادئ وحازم وودود إن الطمأنينه الذاتية للآباء تجعل الطفل يشعر إنه أكثر أماناً، ولكن غضبهم يجعله أكثر خوفاً وكدراً.

إن نفاذ الصبر، أو حدة الطبع، أو الغضب من جانب الوالدين غالباً ما يدركة الطفل على أنه نبذ ورفض تام له، ففى هذه السن لا يملك الطفل إلا أن يشعر بالارتعاب والوحدة، حتى ولو كان والداه فى حجرة أخرى، ويحفزة الخوف من أن يتخلى عنه والداه إتيان أمور تضايقهما، ولكن كل ما يطلبة هو طمأنته وتأكدة من أنهما لن يتركاه وحدة.

إن الانفجار غضباً لدى طفل مرتعب يعد معادلاً لمعاقبته لمجرد أنه لا يشعر بالامان، ولأنه يعتمد على والدية بصورة مفرطة، ومن المؤكد أن العقاب لن يجعله أكثر أماناً واستقلالا، وإنما سيجعله أكثر تعاسة وأقل إحساساً بالامان بل ومن المؤكد أنه سيجعله أكثر تبعيه وأعتمادية على الوالدين إن الاطفال الذين يتلقون قسطاً وافراً من الحب والطمأنه يعد أفضل استعداداً لمواجهه الحياه بمفردهم فيما بعد، إن الطفل الذى ينعم بتقبل والدية ويشعر بالامان، لا يبالى إذا ما ترك وحدة

فى دار حضانه لساعات قليلة، أما الطفل غير الآمن فإنه يتشبث بتلابيب أمه (أنظر الفصل الخامس)، وبعبارة أخرى، فإنه كلما زاد حظ الطفل من الطمأنه، كلما قل احتياجة لها فى حياته اللاحقة، وقد يحتاج الأطفال الذين لا يشعرون بالامان الى الحماية لسنوات وسنوات .

أما عن ثانى أسوأ طريقة لتناول مخاوف الطفل - بعد العقاب - فهى الحماية الزائدة Over-Protection إن الطفل يحتاج إلى والدين يتسمان بالقوة والود (أنظر الفصل الاول والثانى).

إن الآباء الضعفاء، غير القادرين على اتخاذ القرارات، والقلقين Worrisome يضعفان من إحساس الطفل بالامان، وكذا تفعل الحماية الزائدة، إن الاطفال فى سن الحبو ليس من السهل التعامل معهم، وقد تشعر الأم الضجرة بالذنب لتعنيفها للطفل ثم تحاول بعد ذلك أن تعوض هذا بتقديم الحماية الزائدة، وغنى عن البيان، أن الحماية الزائدة تزيد من مخاوف الطفل، وذلك لأنه إذا قلقت الأم إلى هذه الدرجة، فلابد أن الامور سيئة للغاية [١].

ويلزم ألا يتحقق ويتم التدريب على النظافة على حساب الصحة النفسية للطفل وذلك عندما يصاب الطفل بقلق لا داعى له، فإذا رفض الطفل الذهاب للنوم بسبب خوفة من «توسيخ» أو تبليل فراشة، فإنه يجب طمأنته والتأكيد له أن الامور على ما يرام، وإن إخفاقا طفيفاً هنا أو هناك لا يهم على الإطلاق.

إن بعض مخاوف الطفولة عقلانى ويساهم فى تحقيق التكيف فى المستقبل، فأى خوف من خطر حقيقى يعد نافعاً ويجب تشجيعه بدرجة معقولة . وإذ ينمو الطفل ويتعلم المزيد عن بيته، فإن مجال مخاوفة يتسع.

ومن المؤكد أن كل المخاوف ليست مفيدة وتساعد على تحقيق التكيف، فبعض مخاوف الطفولة، وخاصة المخاوف المرتبطة بالكائنات المتخيلة، عديمة النفع بل وضارة أيضاً وتبقى بعض المخاوف إلى مراحل من النمو تفقد فيها كل نفع لها،

---

(١) هكذا يعتقد الطفل (المترجم).

بمعنى أن لها ما يبررها فى الطفولة الباكرة ولكنها تصبح عديمة النفع بل ونكوصية فى السنوات اللاحقة، إن الآباء هم رعاه الاطفال، فهم يراقبونهم وهم ينمون ويمدونهم بكل الرعاية والحب الضروريين للنمو السوى.

(إقرأ المزيد عن الآباء فى الفصل الثامن).

الفصل الخامس

سنوات ماقبل المدرسة

PRE-SCHOOL YEARS

الفصل الخامس

سنوات ماقبل المدرسة

PRE-SCHOOL YEARS

الخبرات الجديدة:

إن مخاوف الأطفال تنشأ وتختفى، ولكن ٩٠٪ تقريباً من الأطفال تنشأ لديهم مخاوف تتناسب وأعمارهم.، فأطفال الثالثة، والرابعة، والخامسة يتمتعون بحياة أخيولية خصبة تولد فيهم الخوف من الكائنات المتخيلة. وهم قادرون أيضا على إسقاط مشاعرهم على الغير، والتوحد مع أى شئ يرونه، ويعيشون معه مخاوف جديدة.

ويعد بعض هذه المخاوف عقلانيا، ومن الطبيعى أن الآباء يحذرون الأطفال من وضع أصابعهم فى «الفيشة»، ومن الاتكاء خارج النوافذ فى العمارات العالية، ومن اللعب بالسكاكين الحادة، وأعواد الثقاب، ومن التقاط الزجاج المكسور، وما إلى ذلك إلى آخره. وهم يحذرون الأطفال من معاكسة الكلاب، أو محاولة الإمساك بالنحل، أو الاقتراب الشديد من موقد ساخن. وهم لايسمحون للأطفال بتتبع الغرباء فى الطريق العام أو فى الملعب، كما يحذرونهم من عبور الطريق وإشارة المرور حمراء. وتهدف كل هذه التحذيرات إلى توعية الطفل وتبصيره بالأخطار الحقيقية.

ويمكن القول بأن الأطفال فى هذه السن أبعد ما يكونون عن الواقعية، فهم غالباً ما يخافون من أخطار غير حقيقية بينما لايعيرون الأخطار الحقيقية سوى القليل من اهتمامهم، ولايكترث الكثير من الأطفال بالتوجيه الأبوى ويخاطرون بإلقاء أنفسهم فى مواقف لاتعود عليهم إلا بالضرر والأذى. وفى الوقت نفسه، فإنهم يميلون إلى إقتناء مجموعتهم الخاصة من المخاوف اللاعقلانية.

وللأطفال فى سن ما قبل المدرسة مخاوف جمه. فهم يخافون الحجرات المظلمة، والضوضاء الغريبة، وعربات إطفاء الحريق، والغرباء، والأطباء،

والمستشفيات والحيوانات (وخاصة الكلاب الكبيرة والثعابين)، وأحلامهم، كما يخافون السخرية، والسحر، والإصابة بجروح، والإصابة بأى أذى، وهنا أيضا خوفهم من أن يموتوا، وخوفهم من العفاريت، والأشباح ، «والبعابع»، والقصص المرعبة، والأفلام المرعبة، وعدد كبير من الأشياء (من قبيل المكانس الكهربية) التى يمكن أن تصيبهم بأذى بأى حال من الأحوال.

المخاوف المتلاشية والمتزايدة:

يوجد انحسار تدريجى فى مخاوف معينة من سن الثانية وحتى السادسة، بينما تظهر مخاوف جديدة. فخوف الطفل من أن يترك بمفرده، مثلا، يبدو أنه أشد المخاوف فى الرابعة من العمر، وعادة ما يتلاشى هذا الخوف فى العام السادس.

ويخاف معظم الأطفال فى هذه السن (الثانية) من الحجرات المظلمة ويبلغ هذا الخوف ذروته فى العام الرابع، ثم يخبو بعض الشئ فى العام الخامس، ويختفى فى العام السادس فى معظم الحالات.

ويبلغ الخوف من الغرباء درجة عالية فى العام الثانى والثالث من العمر ثم يهبط ببطء فى العام الرابع والخامس. أما فى العام السادس، فإن الخوف من الغرباء يكون قد اختفى من قلوب معظم الأطفال، فقد أصبحوا الآن أكثر انتقائية، وبمقدورهم التفرقة بين شخص لطيف وآخر سيئ، كما يساعدهم التعرض المتزايد للأطفال الآخرين وللراشدين على خفض هذا الخوف.

أما الخوف من الثعابين فيزداد مع تقدم عمر الطفل، ويبلغ ذروته فى العام الرابع، ولكنه يستمر أكثر من هذا السن بكثير.

ويبلغ الخوف من الكلاب الكبيرة أعلى نقطة له فى العام الثالث من عمر الطفل، ولكنه قد يبقى لعامين أو ثلاثة.

الخوف من الانفصال:

يعد الخوف من الإنفصال من أكثر المخاوف شيوعاً فى هذه السن. فالطفل

يعرف الآن على من يمكنه أن يعتمد، وينمى تعلقاً قوياً بوالديه، وأجداده، أو أفراد آخرين من العائلة، وبدائل الأبوين.

ويتسم الأطفال فى هذه السن بحب التملك والغيرة. وقد يطالب الطفل بكل إهتمام أمه، أو مربيته، أو جليسته، ويصر على أن يد أمه - التى تخضنه هو - يجب ألا تعانق أو تحمل طفلا، أو أخا، أو قريبا، أو أى شخص آخر وعندما يأتى الأصدقاء أو الأقرباء للزيارة دون سابق موعد، فإن الطفل قد «يغضب» إذا ما قبلت أمه أو قبل أبوه الضيف الثقيل الدخيل.

إن حب التملك سمة نفسية سوية تماماً وليس ثمة ما يدعو إلى تثبيطها. إن الناس الذين لايهتمون بشئ ولايشعرون بأى شئ يعدون ريشاً فى مهب الرياح. إن التملك يلعب دوراً هاماً للغاية فى النمو السوى للطفل. وإذ يكتشف الطفل الصغير بدنه، فإنه يشعر بمتعة بالغة كلما اكتشف جديداً. «هذا هو أنا، «سمير» الصغير أو «منيرة» الصغيرة هذه يدى، هذا أنفى، هذه أصابع قدمى». إن هذا الوعى بالذات Awareness of oneself يعد مفهوماً صميمياً فى تطور صورة البدن Dody-image والأنا عند الطفل، ،وهو (أى الوعى بالذات) علامة صحية.

ومن الأهمية بمكان أن نهيئ الفرصة للطفل كيما تتراكم ممتلكاته الصغيرة الخاصة به، وأن يطور وينمى تعلقا بدولابه، وكرسيه، وركن خاص به. فلنتركه يعنى بممتلكاته الصغيرة، فكلما يشعر بأنه المسئول عن الأشياء التى تخصه، كلما زاد احساسه بالأمان وتعتبر أى لعبة مفضلة جزء من النمو النفسى السوى له،

وليس من العقلانية فى شئ أن نتوقع من طفل فى هذه السن أن يعتنق المثاليات الاشتراكية عن الملكية المشتركة. فيلزم أن يقيم الطفل دعائم شخصيته أولا قبل أن يصبح قادراً على المشاركة والعطاء. إن حبه الأنانى للتملك ليس غير سوى، فحتى الراشدين حسنى التكيف ليسوا دائما على استعداد لمشاركة ممتلكاتهم مع الغير.

وإذ يكبر الطفل وينمى تعلقاً انفعالياً بوالديه، وأقربائه، وجيرانه، وأقرانه، فإنه سوف يتطوع من تلقاء نفسه بقدر محدود من المشاركة والعطاء، بين الحين والآخر. وقد يقدم قطعة من الحلوى لأمه أو «رفيق لعبه»، وخاصة إذا ماعاد عليه كرمه بمكاسب، وإذا شعر بالحب والأمان فى وجود الآخرين.

إن الحب ذاته تملك وخصوصية، وهؤلاء الذين يحبون لايودون أن يروا أحداً يشاركهم أحبابهم، كما أنهم لايرغبون فى مفارقتهم. إن الذين يمارسون تبادل الزوجات والأزواج لايهتمون ببعضهم البعض. ومثل هذه الارتباطات العارضة لاتدوم طويلا. إن الزيجات المفتوحة هى الخطوة الأولى للزيجات المحطمة، فالذين يحبون حقا ليسوا تواقين للتخلى عن الوثاق الذى يربطهم بأحبابهم.

وفى الظروف السوية، نجد أن الأطفال يتعلقون بابآئهم، وأقربائهم، وأصدقائهم، ولايريدون أن يشاركهم فيهم أحد. والحكماء من الآباء هم الذين لاينتقدون هذا التملك، وإنما يجدون السبيل إلى طمأنة الطفل الحساس والتأكيد له على أنهم لن يتخلوا عنه إطلاقا، وبذلك يساعدونه بطريق غير مباشر على قهر خوفه من الضياع Fear of Loss عندما يعبرون عن ودهم لغيره من الناس.

إن الإحساس بعدم الأمان يولد الغيرة الزائد. فالطفل الآمن يشعر أن والديه لن يتخليا عنه؛ ومن ثم، فإنه لايدرك اهتمامهما بغيره من الناس على تهديد لكيانه. أما الطفل القلق فيحتاج إلى التشجيع، من قبيل أب يقول له «إننى أحبك كثيراً، وليس هناك خطأ فى أن أقبل شخصاً آخر. إننى أحبك جداً، جداً، جداً، لأنك أنت إبنى الصغير الظريف، إن كلمات مثل «أنت» و «إبنى» تؤكد أهمية الانتمائية belongingness وتلطف من المخاوف المرتبطة بهجر الوالدين للطفل (انظر الفصل الثالث).

الخوف من الحيوانات والأشياء:

ينشأ لدى الأطفال فى هذه السن خوف من الحيوانات، وخاصة الكلاب الكبيرة. وليس ثمة سبب للسخرية من طفل مرتعب، أو إكراهه على الاقتراب من

كلب حراسة ألمانى مزمجر ومكشر عن أنيابه والطريقة المثلى الواجب اتباعها فى مثل هذا الموقف هى تقديم «جراء» للطفل كيما يلعب معها، ومساعدته، بالتدريج وبمعدله الخاص، على التعرض لكلاب أكبر فأكبر بالتدريج حتى يكتسب المزيد من الشجاعة.

وعندما يخاف الطفل من الحجرات المظلمة، فإنه يخاف شيئين: المجهول والوحدة، ولن يؤدى إكراهه على دخول حجرة مظلمة إلا إلى زيادة مخاوفه. والوالد الحكيم يضئ النور، ويمسك بيد ابنه الخائف، ويمشى معه حتى يدخلا الحجرة ويشير إلى الأشياء المألوفة.

والطفل الذى يخاف البحر يمكن تشجيعه بالتدريج على الغوص فى الماء الضحل فى حمام السباحة. والطفل الذى يخاف المكنسة الكهربية يجب أن نريه مكنسة كهربية و «الموتور» متوقف عن الحركة، ونريه أجزاءها، والطريقة التى تعمل بها. إن المعرفة والألفة تلطف من المخاوف.

التأثير الأبوى:

تنشأ بعض مخاوف الأطفال من تقليد آبائهم. وقد أوضحت الدراسات أنه عندما تخاف الأمهات من العواصف الرعدية أو الحشرات، أو أطباء الأسنان، فإن من المحتمل أن تنشأ لدى أطفالهن نفس المخاوف. وعادة ماتكون المخاوف التى يولدها الأباء Parent-induced Fears مخاوف طويلة البقاء (أحيانا ما تستمر حتى الرشد) فمن الصعب تماماً أن يخلص المرء نفسه من خوف يبديه الوالدان بصورة ثابتة ودائمة. وغالبا ما نجد أن هذه المخاوف أكثرها تهويلا، فإذا كان الوالد القوى يخاف من طبيب الأسنان، فما الذى يمكن أن يفعله طفل صغير؟

وأثناء ممارستى للعلاج النفسى، جاءتنى سيدة كانت ترتعب كلما رأت الناس يشربون القهوة، ولم تكن تسمح لزوجها وأطفالها بشرب القهوة أثناء وجودها. وبعد فترة من العلاج اكتشفت أن أمها كانت تخاف القهوة وكانت تعتقد أنها تعوق النمو وتسبب انكماش العظام والعضلات.

المخاوف الجنسية:

ترتبط بعض المخاوف فى هذه السن بالجنسية. فكل ولد فى الرابعة أو الخامسة من عمره يرغب فى امتلاك أمه بدنيا، وهى فكرة يكون قد استمدها من ملاحظاته أو من تخمينه الحدسى عن الحياة الجنسية. وقد يحاول أن يغويها بإظهاره لعضوه الجنسى لها، ذلك العضو الذى يفتخر بإمتلاكه. ويحاول الولد أن يأخذ ويحتل مكان الأب، فالبرغم من أنه يحب ويعجب بوالده، فإنه فى الوقت نفسه يرى فيه منافساً ويرغب فى التخلص منه.

وفى هذه المرحلة يصبح «القضيب» المصدر الرئيسى للأحاسيس اللاذة. وبالإضافة إلى الرغبة فى تلقى المداعبة «واللمس»، تبزغ حاجة صريحة للسعى الايجابى وراء الأنثى وطعنها بالقضيب.

ويدرك الولد الصغير دونيته inferiority بالقياس إلى أبيه الذى يتمتع بقضيب أكبر. ويخاف من أن يعاقبه أبوه لاستمنائه، لاشتهائه أمه. وإذا كانت الفرصة قد اتيحت أمام الولد لملاحظة الفارق بين الأعضاء الجنسية للذكر والأنثى، فإن التهديد بالخصاء يصبح حقيقياً وصادماً للغاية. فقد يعتقد الولد أن كل الناس كان لهم قضيب، أصلا، ولكن القضيب أحياناً ما يقطع على يد الأب ذى القوة المرهوبة. ويعد الخوف من الخصاء أقوى بكثير من الخوف (الفمى) من أن يؤكل الطفل، أو الخوف (الأستى) من فقدان محتويات البدن.

إن مخاوف من الخصاء يرغم الولد على التخلى عن رغبته المحارمية incestuous desire التى تستهدف أمه ويتخلى بعض الأولاد عن الأستمناء masturbation تماماً وينشأ لديهم اتجاه سالب passive يشابه اتجاه الأم. ويخفى هذا الاتجاه وراءه خوفاً وكراهية متزايدين تجاه الأب وغالباً مايتطور الغيظ من الأب حتى يتحول إلى اتجاه يتسم بالتحدى إزاء كل الرجال الذين يمثلون السلطة. وغالبا ما يتحول الود الذى يستهدف الأم إلى علاقة اعتماد عليها، ورغبة سالبة فى تلقى الحب. وقد يؤدى التعلق الزائد بالأم، أو بالخصائص الانثوية، أو التوحد الجزئى بالأم، نقول أن هذا قد يؤدى إلى تكوين اتجاه نفسى يتسم بالخنوع والخضوع تجاه النساء فى المستقبل.

وقد مرت بى أثناء ممارستى للعلاج النفسى عدة حالات لاضطراب الوظيفة الجنسية فى الذكور مرتبطة بصراعاتهم النفسية فى الطفولة. ففى الظروف والأحوال السوية، يتمكن الأولاد من فض صراعاتهم الجنسية الطفلية من خلال توحدهم مع الأب وتقبل الدور الجنسى الذكرى. وأثناء سنوات المدرسة (الإبتدائية) التى أسماها فرويد «فترة الكمون the lateacy period يكون الأولاد عـلاقـات وروابط مع الأولاد ويتجنبون البنات. ويساعد وجود أب ودود وقوى فى عملية التوحد النفسجنسى Psychosexual Identification. وفى بعض الحالات، فإن ضعف الوالد الذى يبدو واضحا أمام الأبن، أو غياب الأب عن البيت، أو انعدام اهتمامه بإبنه يحول دون تحقيق عملية التوحد النفسجنسى السوية ويخلق صوراً متباينة من سوء التكيف الجنسى لدى الطفل.

وكان أحد مرضاى، وهو رجل فى الثلاثين من عمره، عاجزاً عن تحقيق انتصاب للفترة المرجوة، كما كان عاجزاً عن القيام بإتصال جنسى سوى، فأتى إلى عيادتى بغية علاج عجزه الجنسى.

وسرعان ما كشفت الأحلام عن الصراعات الجنسية الطفلية القائمة والتى تحتدم فى أعماقه حلم أن ملكاً كان على وشك الرحيل عن بلده، وأن الحزن كان واضحاً على الجميع، كان من الواضح أن الملك لم يكن ليعود إلى مملكته مرة أخرى. وكانت الملكة واقفة بمفردها على شاطئ البحر، وهى تبكى. وفجأة، اتجهت أعين الجميع صوب الحاكم، كما لو أنها كانت تتوقع منه أن يتولى الملكة برعايته. واستيقظ الحاكم من نومه مرتعباً.

كان معنى الحلم شفافاً بصورة جزئية، فقد أعاد تنشيط وإذكاء نار الرغبة الأوديبية الطفلية فى التخلص من الأب وامتلاك الأم – وما أيقظه من نومه سوى خوفه من أن تتحقق هذه الرغة المحارمية.

ولم يكن خوفه من النساء فى حقيقة الأمر إلا خوفاً من ارتكاب الزنا مع المحارم ومعاقبته على هذا الإثم كانت النساء تحتل مكاناً مرموقاً وعالياً فى نفسه كما لو كانت كل بنت يقابلها هى أمه، وكانت الفكرة اللاشعورية التى مؤداها أنه يرتكب الزنا مع المحارم هى السبب الكامن وراء ضياع وانهيار الانتصاب.

كما كانت أحلام خصاء مرعبة تعاود مريضى هذا أيضا. ففى كل مرة كانت أحلامه تنطوى على إثارة جنسية، كان يحدث شئ مرعب، من قبيل بتر ساقه، أو فصل رقبته عن جسده، أو إصابته بأى إصابة رهيبة.

وفى بعض الحالات عندما تكون شخصية الأم قوية وعدوانية وشخصية الأب ضعيفة فإن الولد الصغير يكبت رغباته فى الاشباع القضيبى تجاه الأم، وبدلا من أن يحاول أن يمتلكها، فإنه يتوحد معها ويكون مشاعر سالبة تجاه أبيه. وقد تؤدى هذه العقدة الأوديبية السلبية negative oedipus Complex إلى الجنسية المثلية Hemosexuality.

وليس هناك مايدعو إلى التكتم على المخاوف الجنسية فبمقدور الآباء أن يشرحوا لطفلهم أو طفلتهم أن هذه مخاوف عادية سرعان ما ستختفى.

وفى معظم الأحوال، فإن الآباء الحازمين والذين يبثون الثقة والطمأنينة فى نفوس أطفالهم يستطيعون مساعدة الولد الصغير على التوحد مع أبيه، والبنت الصغيرة مع أمها. إن التوحد مع الوالد من نفس الجنس يساعد إلى حد كبير على القضاء على المخاوف الجنسية الطفلية. ويجب أن يتحقق ويتم القضاء المبرم على المخاوف الجنسية فى فترة المراهقة adolescence، عندما تتقد فى قلوب الأولاد نيران الرغبة الجنسية العارمة، وتطيح رغبتهم فى الجنس الآخر بكل الدفاعات وضروب الكف inhibition، وعندما تولع البنات بالأولاد ويشغلهن حب الأولاد، بحيث يتحرك كل فرد من أفراد الجنسين تجاه اختيار ناضج طلباً لشريك أو شريكة الحياة (أنظر الفصل السابع). وليس هناك ما يدعو إلى أن يتردد الآباء فى الحديث عن الجنس، ولكن يجب أن يتذكروا أن الأفعال أقوى أثراً ووقعاً من الأقوال. فحنانهم المتبادل واتجاههم العقلانى تجاه أطفالهم سوف يهون ويلطف من مخاوف الأطفال ويوجههم على طريق النضج. وقد تتطلب الحالات القصوى من الخوف الجنسى مساعدة المعالجين النفسيين.

وقد تنشأ لدى الطفل الذى يمارس الاستمناء بصورة متكررة كل أنواع الأحاييل المرعبة ومثل هذا الطفل يحتاج إلى الطمأنة، وربما يحتاج أيضا إلى حياة أكثر إيجابية

الخوف من الموت

يعد الخوف من الموت خوفاً علمياً يعم جميع البشر، ولكن معظم الناس لايفكرون فيه إلا إذا مات شخص عزيز عليهم، أو إذا مرضوا هم أنفسهم، أو جرحوا جروحاً ليست بسيطة، أو إذا كانوا فى موقف خطير، أو إذا كانوا قلقين أو مكتئبين ونادراً ما يفكر طفل فى الثالثة، أو الرابعة، أو الخامسة من عمره فى الموت مالم يكن مصابا بالقلق أو يشعر بأنه غير محبوب ومنبوذ unloved and rejected ولكن ينشأ لدى بعض الأطفال الذين ينعمون بالحب والأمان خوف من الموت. فعندما يموت شخص ما فى العائلة، فإن الأطفال قد يتوحدون معه، ويعجبون كيف يمكن أن يحدث هذا لهم أيضا، وفى أوقات الطوارئ وأحداث الشغب، والحرب، فإن خوف الأطفال من الموت يزداد بدرجة كبيرة.

وأفضل طريقة لمعالجة هذا الخوف هى طمأنة الطفل ومنحه المزيد من الإحساس بالأمان، ومساعدته على أن يكون أكثر نشاطاً وسعادة. إن الموت أمر محتوم لامفر منه، ولكن الأطفال الإيجابيون نادراً ما يفكرون فيه

خوف الطفل من عدائيته هو

يفرط الكثير من الأطفال فى تقدير قوتهم فى هذه السن، إلى درجة أن بعض الأطفال يعتقدون أن كلماتهم من الممكن أن تجعل الأحداث تحدث وتحقق.

وقد يدمر هذا الإيمان بقوة سحرية إحساس الطفل بالأمان. فالطفل الغاضب الذى يقول لأحد أبويه: «يارب تموت أو تموتى!» قد يخشى أن تؤدى كلماته إلى قتل الوالد، وينشأ لديه إحساس مرعب بالذنب وخوف من العقاب الشديد.

وقد يذهب بعض الأطفال إلى أبعد من ذلك فلايخافون الكلمات فحسب، وإنما يخافون حتى من المشاعر والأفكار التى يضمرونها أيضا فهم يخافون من أن

اتجاههم العدائى تجاه والد يعاقبهم قد يصيبه بأذى. وإذا تصادف أن مرض الوالد (أو الوالدة) أو أصيب فى حادث، فإن الطفل قد يلوم نفسه هذا .

إن أيسر سبيل لطمأنة الطفل أن نشرح له أن كل إنسان يغضب بين حين وآخر، ولكن هذا لايعنى أى شئ، وأنه ما من أحد أصيب بأذى لمجرد أن شخصا ما كان يكرهه.

المخاوف المتخيلة

يتسم الأطفال فى سن ما قبل المدرسة بحب الاستطلاع، فهم يحاصرون آباءهم بأسئلة لاحصر لها من قبيل: «ماهذا؟» «لماذا هو هكذا؟»، وبسبب تركيزهم لاهتمامهم على أنفسهم، فإنهم ينشدون معرفة الارتباطات بين ما يدور حولهم وبين حياتهم الخاصة وغالباً مايتوصلون إلى استنتاجات بعيدة المدى وغير منطقية تماما.

وبمقدور الأطفال فى سن ما قبل المدرسة تخيل أشياء ومواقف لاوجود لها وإعزاء نوايا البشر إلى الحيوانات بل وإلى الطبيعة التى لاحياة فيها (الأشياء أو الجماد) . وأحيانا ما يمثل خوف الطفل من «العفاريت» والأشباح خوفه هو من مشاعره العدائية.

ولايستطيع الأطفال فى السن ما بين الثالثة والسادسة التمييز بوضوح وبصورة متسقة، بين الخيال والحقيقة. وقد يخافون من أشياء من تخيلاتهم الخاصة، ولذا، فليس من المستحسن أن نضيف المزيد إلى مخاوفهم. إن التحذيرات والعقوبات الأبوية. إذا اقتضاها الأمر - يجب أن تكون مقتضبة، وأن تخاطب مستوى فهم الطفل، من قبيل حرمانه لفترة قصيرة من لعبة ما، أو متعة بسيطة، أو ماشابه ذلك. إن تخويف الطفل بالشرطة، أو «البعابع» ، أو مخطتفى الأطفال يعد أمراً بالغ الضرر لأن هذا ينطوى على تهديد ضمنى بالتخلى عن الطفل، وهو أسوأ ما يمكن أن يحدث لطفل. علاوة على هذا، فإن هذا النوع من التهديد يثير الخيال المريض ويدفع بالطفل إلى معاناة حالة من الهلع المستمر وغير الصحى.

إن الأطفال فى هذه السن يتسمون بالحساسية، ولذلك، يلزم أن نرأف بعقولهم. فالقصص المخيفة يمكن أن تؤثر تأثيراً ضاراً على صحتهم النفسية، كما أن أفلام الرعب وبرامج التليفزيون قد تسبب لهم ضرراً شديدا. فالفئران بالغة القوة، والكائنات المرعبة، وأفراد العصابات، والساحرات القبيحات قد تكون مسلية بالنسبة لمنتجى البرامج التليفزيونية ولبعض الراشدين غير الناضجين ولكنها تدمر الصحة النفسية للطفل (انظر القسم رقم ٥٣).

الاتصال والمخاوف Communication and Fears

إن الأطفال الذين يكشف سلوكهم العيانى عن خوفهم فى أول يوم لهم بدار الحضانة ليسوا، بالضرورة، سيئ التكيف. فبعض الأطفال الذين لايبكون ولايتشبثون بأمهم أكثر خوفاً من هؤلاء الذين يفعلون هذا. إن أول تعبير عن الخوف لايشير، بالضرورة، إلى صعوبات فى المستقبل، كما أن التعبير المتكرر عن الخوف لايثبت، بالضرورة، إن الطفل خائف بصفة خاصة. فعادة ما يتلاشى التعبير الصريح عن الخوف مع نمو الطفل. فالطفل فى سن الحبو يجفل فزعا، ويصرخ، ويبكى، ويهرب، بينما نجد أن الطفل فى سن ما قبل المدرسة – إذا كان يؤرقه الخوف من الأشياء المتخيلة – لايصرخ ولايهرب بما يختلقه خياله.

إن الأباء يجب عليهم أن يشجعوا الأطفال على الإفصاح عن مخاوفهم، فمجرد التحدث عن المخاوف يخفف من وطأتها ويجعلها أقل تهديدا. إن الاتصال الفكرى بين الآباء وأطفالهم يمنع احساس المرء بأنه يواجه مخاوفه وهمومه وحده، كما أنه (الاتصال الفكرى) يحسن العلاقة بين الوالد والطفل، ويثبت للطفل أنه يستطيع أن يثق بوالديه. أن أى خوف خبيئ يمكن أن يولد إزاحة Displacement (فوبيا) وقلق Enxiety، بينما نجد أن الخوف الصريح الذى يعبر عنه الطفل يمكن الوالدين من تقديم التفسير العقلانى والتشجيع.

الفصل السادس

الطفولـــة الوسطـــى

Middle Childhood

الفصل السادس

الطفولة الوسطى

Middle Childhood

يوجد فى الطفولة الوسطى (من السادسة إلى الحادية عشر) بعض الانخفاض فى حدة المخاوف المرتبطة بسلامة البدن، فنجد أن خوفهم من المرض، والإصابة، والجراثيم يقل، كما يقل خوفهم من الأطباء وأطباء الأسنان. ويوجد أيضا انخفاض فى شدة الخوف من الكلاب، والضوضاء، والظلام، والعواصف، كما نلاحظ زيادة فى قدرة الأطفال على تقبل الانفصال المؤقت عن الآباء. ولايوجد انخفاض ذو دلالة فى شدة المخاوف المرتبطة بالظواهر الخارقة للطبيعة من قبيل الأشباح، والساحرات، وما إلى ذلك.

وترتبط معظم المخاوف الجديدة بالمدرسة والأسرة. فالخوف من السخرية من جانب الآباء، والمعلمين. والأقران، بالإضافة إلى عدم الاستحسان والنبذ من جانب الآباء، نقول إن هذا الخوف يزداد فى هذه السن وقد يكون الخوف الأخير عاملا مساهما فى فوبيا المدرسة (أنظر القسم رقم ٥٢). ويبرز فى مقدمة الصورة الخوف من الفشل فى الدراسة، والخوف من المعلمين ومن التلاميذ المستأسدين على من هم أضعف منهم.

القلق على الآباء:

يصبح الكثير من الأطفال فى هذه السن كثيرى الإنشغال بصحة آبائهم، ونجاحهم المالى، وصلتهم بالأقرباء والجيران، ومكانتهم الإجتماعية. وقد تستفحل ضروب القلق هذه إلى درجة كبيرة بسبب سلوك الآباء، فالآباء الذين يبدون أمام أطفالهم كمخلوقات يطحنها القلق، والضعف والعجز يسهمون بدرجة كبيرة فى مخاوف أطفالهم.

ومن الطبيعى تماماً بالنسبة للأطفال فى سن المدرسة (الابتدائية) أن يصبحوا واعين بمشكلات الأسرة وأن يقلقوا على آبائهم. وبقدر ما لايفرض الآباء ضروب

قلقهم وانشغالهم الحاد على الأطفال، فإن مخاوف الأطفال ستظل فى حدود السوية. ولسوء الحظ، فإن بعض الآباء يذهبون إلى أبعد مما ينبغى، فى صلتهم بأطفالهم، أو يقولون لبعضهم البعض ما يجب ألا يقولوه فى وجود الطفل. ففقدان الوالد لعمله قد لايكون - بالضرورة أمر كارثى، ولكن إذا ما أبلغ الطفل بهذه المعلومة بطريقة توحى بالموت الفورى جوعاً، فإن الأمر سيبدو للطفل على أنه كارثة بالفعل. إن الآباء الذين يتبادلون الكلمات الحادة عندما يختلفون فى الرأى بين الحين والآخر، قد يلقوا فى قلب الطفل بالرعب وتوقع العنف والطلاق.

وعمداً أو عفوا، قد يتسبب بعض الآباء فى أن يشعر طفلهم بالذنب إزاء محنهم الحقيقية أو المتخيلة. فقد يعتقد طفل حساس فى الثامنة أو التاسعة أن اللوم يقع على عاتقه لأن والده لم يحصل على العلاوة المرتقبة أو لأن العمل التجارى الذى يمتلكه الوالد يتعرض لخسائر. وقد تولد مشاعر الذنب حالة قلق يثير الاضطراب فى نفس الطفل وتعرقل عملية النمو النفسى السوى لديه.

إن المخاوف المرتبط بالخطر البدنى من قبيل التعرض للإصابة، أو التسمم، أو الاختطاف، أو الاضطرار لإجراء عملية جراحية، نقول أن المخاوف المرتبطة بالخطر البدنى تعتبر مخاوف شائعة تماماً. وتبقى هذه المخاوف حتى الرشد كما، أن لها قيمة مرتبطة ببقاء الكائن. وغالباً ما ترتبط هذه المخاوف بخوف الطفل من أن يتخلى عنه والداه بسبب موت أحدهما، أو بسبب الطلاق، أو لأى سبب آخر. وتعتبر هذه المخاوف نمطية بالنسبة للطفولة السوية.

الخوف من الآباء:

يتولد الغيظ فى نفس الطفل كرد فعل إزاء المطالب الثقيلة والنقد الزائد من جانب الآباء. فالطفل الذى يخاف النقد لعجزه عن بلوغ المستويات العالية التى يفرضها والده، ينظر إلى والديه على أنهما قويان وعدائيان. وقد يضمر لهما مشاعر العدائية ويتسبب ذلك فى أن يحس الطفل بالذنب مما يزيد من تعاسته. ويؤمن الكثير من الأطفال فى هذه السن بالقوة السحرية للأفكار والكلمات. وقد يخامرهم

الخوف من أن رغباتهم العدائية ستصبح حقيقة واقعة، مما يولد فيهم صراعات، وضروب قلق، وأرهبة لاشعورية.

فعندما يكون الآباء غير ودودين، غير صابرين، سريعى الضجر ومفرطين فى معاقبة الطفل، فإنه قد تنشأ لدى الطفل أخيولة مرعبة مؤداها أنه طفل بالتبنى.

وليس هناك من طفل يستطيع أن يحتمل نبذ الوالدين وينمو نمواً نفسياً سوياً. فالطفل فى سن المدرسة (الإبتدائية) يتحمل الإنفصال المؤقت (عن الوالدين) ويستطيع أن يقضى يوماً ساراً طيباً فى بيت جدته أو بمزرعة عمه فى معسكر صيفى، ولكن هذا يتوقف، إلى درجة كبيرة، عل ثقته فى والديه. فطالما تأكد من أنهما يحبانه وسوف يلتقطانه كما وعداه، فإنه يستطيع أن يقضى أياماً كلها مرح بعيداً عن بيته.

المبيت فى معسكر Sleep-away Camp

قد يولد فى اليوم الأول فى معسكر صيفى ينام الطفل فيه بعيداً عن البيت، قدراً كبيراً من الخوف والقلق، فقد يشعر الولد الصغير أو البنت الصغيرة بقلق الإنفصال والخوف من المجهول عندما يكونان بعيداً عن البيت لأول مرة. وقد يبكى الطفل، أو يفقد شهيته للطعام، أو ينتابه الغثيان والإسهال، أو رغبة متكررة فى التبول، أو قد ينتابه الأرق. وتشير هذه الأعراض إلى أن الطفل ربما لم يكن مستعداً للمبيت فى معسكر.

إن الحماس هو أفضل دليل على الاستعداد. فعندما يعتزم أصدقاء الطفل الذهاب إلى معسكر ويرغب الطفل فى أن يكون معهم، وعندما يطلب الذهاب إلى المعسكر، فإنه عندئذ يكون مستعداً للانفصال عن والديه لفترة طويلة بعض الشئ.

فقدان الطريق إلى البيت Getting Lost

إن فقدان الطريق إلى البيت يعتبر من أكثر الأمور إثارة للخوف فى نفس الطفل . وقد يحدث هذا عندما يخرج مع أمه ثم تتوقف عن السير فى الطريق أو فى متنزه عام للتحدث مع أصدقائها، أو عندما ينفصل عنه فى متجر كبير مزدحم.

وتعد الأعراض الفيزولوجية لهذا النمط من الخوف، أى خوف الطفل من أن يتخلى عنه والده، وخوفه من الوحدة، نقول أن هذه الأعراض تبدو بوضوح بالغ. فالطفل يبكى ويعرق، كما يزداد معدل نبضه وتنفسه بدرجة كبيرة لها دلالتها، كما أنه يفقد شهيته للطعام ويرفض قبول الطعام من الغرباء الودودين، وقد يصاب بالغثيان والإسهال، بل أنه قد يتقيأ ويفقد تحكمه فى الإخراج والتبول.

المخاوف غير العقلانية Irrational Fears

ترتبط المخاوف العقلانية بأمور خطيرة فعلا من قبيل الكلاب الكبيرة، والثعابين، والإصابة الخطيرة، والعمليات الجراحية، وفقدان الوالدين، أو فقدان حبهما. وبالرغم من ذلك فإن الكثير من الأطفال يتملكهم الخوف من كائنات خارقة للطبيعة، أو من لصوص يقتحمون البيوت ذوى قوة ضارية أو من هؤلاء الذين يختطفون الأطفال، أو من «البعابع» والمخلوقات المتخيلة الأخرى.

إن المخاوف غير العقلانية ليست بكارثة، كما أنها ليست دليلا على أن الطفل يوشك على أن يفقد عقله ويحتاج إلى مساعدة عاجلة من معالج نفسى، فعلى العكس من هذا، فإن هذه المخاوف تثبت قدرة الطفل على التخيل، كما تثبت أن قدراته الفكرية تتسع رقعتها. ومع ذلك، فإن هناك قاعدة هامة للغاية يلزم إتباعها. ألا وهى اختبار الواقع reality testing فالآباء يلزم عليهم مساعدة الطفل على تحديد الخط الفاصل بين التخيل، وسرد القصص، والاخيولة من ناحية، والواقع من ناحية أخرى، فكلما تحدث الطفل عن الساحرات، أو الأشباح، أو الفأر القوى الجبار أو أية شخصيات يكون قد قرأ عنها أو رآها على شاشة التليفزيون، أو اختلقها هو فان الوالدين يجب ألا يسخرا منه أو ينضما إلى عالم اخابيله. وبدلا من هذا، فإنهم يجب أن يذكرانه بأن هذا ليس سوى تخيل وأن بمقدور أى إنسان أن ينسج قصصا من وحى الخيال.

إن الخيال أمر ضرورى للنمو السوى للطفل ولكن يلزم معالجته بحرص، فالإزكاء الذى لاداعى له لخيال الطفل يعد أمراً غير صحى، وبرامج التليفزيون المرعبة التى تعطى الانطباع بأنها أحداث حقيقية، تستنهض مخاوف مرضية وقد تؤثر على الصحة النفسية للطفل تأثيراً بالغ الضرر.

المدرســـة

قام العديد من الاخصائيين النفسيين بدراسة رد فعل الأطفال من سن السادسة حتى الحادية عشر إزاء مواقف الاختبار test situations بالمدرس وتوصلوا إلى أن أداء الأطفال القلقين يزداد سوءاً عندما يراقبهم آباؤهم أو معلموهم.

وإذا اشتكى طفل من أن المعلم لايحبه أو لايعامله معاملة عادلة، فيجب على الآباء ألا ينحازوا لتوهم إلى جانب الطفل أو المعلم، ولكن - إذا كان الأمر خطيرا - يلزم مقابلة المعلم ومحاولة حل المشكلة بطريقة ودية، فلوم الطفل سوف يزيد من أحاسيس الوحدة والنبذ لديه كما أن لوم المعلم قد يزيد من حدة الصراع. وكقاعدة عامة، فإن عقد اجتماع يضم المعلم واخصائى التوجيه المدرسى (الأخصائى الاجتماعى بالمدرسة) سوف يضع نهاية لأى سوء تفاهم قائم.

وقد تعد معالجة خوف الطفل من طفل شرس مستأسد على من يصغرونه أو من مجموعة من الاقران العدائيين، نقول أن معالجة هذه المخاوف قد تكون أكثر صعوبة. فمن الواجب تشجيع الطفل على النهوض للدفاع عن نفسه فى معظم المواقف. ولكن أحيانا ما يتعين على الآباء طلب تدخل الأخصائى النفسى بالمدرسة أو مستشار التوجيه والإرشاد لعلاج هذه المشكلة.

مشكلات الاتصال الفكرى:

غالباً ما يميل الأطفال فى هذا السن إلى إخفاء مخاوفهم حتى يتجنبوا سخرية الغير وتسميتهم بمسميات من قبيل «طفل رضيع» أو «خواف». وقد يشاء تأويل المعاناة فى صمت على أنها علامة ومظهر من مظاهر النضج.

إن إخفاء المخاوف لايقضى عليها، ولذلك فأحيانا ما تنشأ لدى الطفل الخائف من الإفصاح عن مخاوفه، مخاوف مزاحة (رهابات) displaced fears (Phobias)، أو إحساس عميق الجذور بعدم الكفاءة والعجز. ولذا، فإنه يجب على الآباء الإبقاء على قنوات الاتصال الفكرى (بينهم وبين أطفالهم) مفتوحة وأن يشجعوا طفلهم على مشاركة مشاعره وخبراته معهم. وهذا لايعنى - ضمنا - تقديم الحماية الأبوية الزائدة، فمجرد إظهارنا للاصغاء للطفل وتفهمه سوف يعطيه الشجاعة عند مواجهة الأخطار والصعاب.

وليست هناك طريقة معيارية وحيدة لمعالجة خوف دفين صامت. فالأمر يتوقف - إلى درجة كبيرة - على شخصيات الآباء وأطفالهم.

فليست هناك «روشتات» أكيدة تضمن لنا أن يعبر الطفل عن مخاوفه.

إن الحب وحدة لايكفى، فرعاية الأطفال تتطلب قدراً كبيراً من الإدراك العام Common sense والتفهم. وعادة مايعرف الآباء متى يكون الطفل منزعجا ومتضايقا Worrisome. فأحيانا ما لايأكل بصورة جيدة، أو يتعذر عليه الإستغراق فى النوم، أو يرغب عن الذهاب إلى المدرسة. ومن الطبيعى أن يخفى الطفل الذى يخشى النقد الأبوى مخاوفه وضروب قلقه anxieties، فلماذا نضيف الإهانة إلى ما يعانيه من جراح نفسية؟

فإذا كان الجو الودى بالبيت يسهم فى تسهيل الاتصال الفكرى السوى، وإذا كان الآباء يتحدثون مع طفلهم بطريقة ودية، وإذا كانوا يقرون بإنه من الطبيعى أن تكون للإنسان مخاوفه وضروب قلقه، وإذا كانوا يبدون اهتماما معقولا Concern بما فيه الخير للطفل، فإن الطفل قد يلجأ إليهم لمساعدته وطمأنته وشد أزره reassurance. ومن الممكن أن يسهم حديث ودى فى خفض مخاوف الطفل البالغة. فتحدثه مع والديه يساعد على تخفيف احساسه بالوحدة، وبالتالى يخفف من خوفه.

نحو الاعتماد على الذات:

إن الطفولة الوسطى هى الوقت الذى يجب على الآباء أن يشجعوا أطفالهم - طواله - على اكتساب الاستقلال والاعتماد على الذات. وليس بمقدور المرء أن يغدق حبا فياضاً على الصغير، ولكن الأطفال بين سن السادسة والحادية عشر لايحتاجون أو يحبون قدراً أكثر من اللازم من الحنان affection الذى يتم التعبير عنه بصورة صريحة. وبطبيعة الحال، فإنهم يحتاجون إلى الحب والاستحسان الأبوى، كما أن الرفض (النبذ) rejection الأبوى يمكن أن يضر بصحتهم النفسية. وبالرغم من ذلك، فإن الحماية الزائدة تعوقهم وتعرقل تقدمهم نحو الاعتماد على الذات كسمة للرشد. وتعزى حالات عديدة من فوبيا الأماكن المفتوحة agoraphobia وفوبيا المدرسة (أنظر القسم الأول والقسم الثانى) إلى الاتجاهات الأبوية غير الملائمة.

فعندما يشكو طفل من المدرسة، أو من أقرانه، أو مدرسيه، أو أى موقف آخر يتهدده، فإنه يجب على الآباء أن يقصروا التدخل المباشر على أقل قدر من الحالات الضرورية للغاية.

ومن اللازم هنا تشجيع الطفل على تناول مشكلاته بمفرده، كما يجب حثه على التعبير عن ضروب فشله وانتصاراته، واعطائه الإحساس بأن الوالدين دائما إلى جانبه ولن يتخليا عنه أو يخذلانه.

الفصـــل الســـابع

المراهقـــة

الفصـــل الســـابع

المراهقـــة

عادة ملّ يتخطى المراهقون معظم المخاوف التى لازمت طفولتهم، وترتبط معظم مخاوف المراهقين بالحقيقة التى مؤداها أنه بالرغم من أنهم ليسوا أطفالا ويشعرون بالاستياء عندما يعاملهم الغير على أنهم أطفال، فإنهم – من ناحية أخرى – ليسوا بالغين، وفى أغلب الاحول، فأنهم يتصرفون بطريقة طفلية Childlike، ويدركون – رغما عنهم أنهم لا يزالوا يعتمدون على آبائهم .

وتطول فترة الانتقال من الطفولة الى الرشد فى المجتمعات الحديثة، ففى الماضى (وحالياً بين القبائل البدائية) صممت طقوس البلوغ كيما تكون اختباراً للرشد، وكان يسمح للشبان الذين كانوا ايجتازونها بالدخول فى مجتمع الراشدين فوراً، وكان عليهم كراشدين – أن يكسبوا قوتهم بمفردهم، وأن يتزوجوا وأن يعولوا أسرة، كان على النضج الاجتماعى – الثقافى والنضج البدنى أن يتواكبا ويتزاملا، وفى التقاليد اليهودية القديمة «كان الاحتفال المعروف باسم بار ميتزفاح Bar Mitzavah يعلن بدء المسئولية، فحتى سن الثالثة عشر كان الوالد يتحمل وزر خطايا ابنه، ولكن منذ ذلك السن فصاعدا كان على الابن أن يتحمل مسئولية افعالة.

إن الانتقال من الطفولة إلى الرشد ليس بالمهمة اليسيرة فى أى مجتمع، بيد أن تعقد Complexity المجتمعات الحديثة يخلق المزيد من الصعوبات بالنسبة للشباب. ولم يعتر سن النضج البدنى تغير يذكر على مدى آلاف السنين، فى حين أن مفهوم النضج النفسى – الإجتماعي قد تعرض لتغير كبير.

إن النضج البدنى والجنسى يتحققان فى أيامنا هذه ما بين سن الخامسة عشر والثامنه عشر بالنسبة للبنين، وما بين سن الثالثة عشر والسادسة عشر بالنسبة للبنات، بيد إن مراهقى عصرنا هذا ليسوا قادرين على أن يعولوا أنفسهم، كما أنهم غير قادرين على تحمل المسئولية التى تتطلبها العلاقات الاسرية، إن المجتمع الذى يقوم

على التكنولوجيا ليس بحاجة إلى صغار الرعاه والصيادين، فالنظام الاقتصادى الحديث يقوم على العمالة الماهرة والكوادر الادارية والمهنية والوظفية Profssional ذات المؤهلات العالية، فمن العسير حقاً أن يكسب طالب فاشل ترك دراسته الثانوية قوته فى مجتمعنا الحديث. كما أن فرص العمل تتضاءل أمام العمالة غير الماهرة، ومن ثم فإن الدراسة Schooling التى تمتد لفترة طويلة تعد ضرورية لأسباب اقتصادية، كما أن النضج النفسى الثقافى الكافى يعد شرطاً أساسياً للمساهمة الراشدة فى المجتمعات الحديثة، ويتطلب مثل هذا النضج الاجتماعى، الاقتصادى، الثقافى منسوباً عاليا من النمو النفسى يكاد يستحيل تحقيقة فى السن ما بين الثالثة عشر والتاسعه عشر The Teens .

وتكمن بضع عوامل وراء تفاقم المقارنة بين النضج البيولوجي – النفسى من ناحية، والنضج الاجتماعى – الثقافى من ناحية اخرى، ويكمن أحد هذه العوامل فى التغيرات الغددية والبيوكيميائية الاخرى التى تعترى المراهقين، والتى تصاحبها طاقة بدنية وعقلية زائدة، وعدوانية، وتقدير زائد لإمكاناتهم غالباً ما يصبغ تفكيرهم، إن سنوات المراهقة وما قبل المراهقة تعد فترة من الصراعات المتكررة، فالنشئ فى هذا السن يميلون إلى الاعتقاد أنهم راشدون ومن ثم يجب أن يحظوا بمكانة الراشدين.

وتؤدى عملية توكيد الذات هذه Setf-Assertion إلى إنسلاخ وإنشقاق سوى عن السلطة الابوية، ويأخذ الاطفال الخطوة الاولى فى هذا التمرد فى المراهقة الباكرة، ويأخذون الخطوة الثانية فى السن ما بين السابعه عشر والتاسعه عشر وفى فترة ما بعد المراهقة، وعادة ما تكون الخطوة الأولى سالبة Negative تماماً ويبدو الامر وكأن المراهقين يحاولون أتيان كل ما يخالف رغبات الآباء، كما أنهم يتعودون الخروج على القواعد السلوكية التى يفرضها الآباء وينخرطون فى سخافات صبيانيه ترمى إلى إظهار استقلالهم، كل هذا وهم فى حالة تبعيه إقتصادية ونفسية للاباء.

مشكلات الهوية Identity Problems :

يعانى العديد من المراهقين قلقاً حاداً فيما يتعلق بإحساسهم وبالذات بهويتهم، فبالأمس فقط كانوا أطفالا، ولكنهم الآن مكتملون بدنياً، ناضجون جنسياً، وعلى «عتبه» الحياه الراشدة، وهم يسألون أنفسهم : «من أنا - طفل أو طفلة أم رجل بالغ أو أمرأة بالغة ؟» ويتملكهم الخوف من الاعتراف بإنهم يخشون أن يصبحوا راشدين، كما أنهم يضيقون ذرعاً بأى إنسان يخبرهم فلا عجب أن يبدى العديد من المراهقين إنعداماً هائلاً للخوف، فهذه الجسارة تخفى تحتها شكوكاً ملحة تعاودهم كل حين فيما يتعلق بقدرتهم على مواجهه مسئوليات الرشد.

وتشيع بين المراهقين مخاوف ترتبط بتأنيب الذات، والاحساس بالنقص وبالفشل، وبعدم القدرة على مجابهه المشكلات الجنسية والاقتصادية، ويتلاشى اعتماد المراهقين على موافقة واستحسان الآباء، ولكن بسبب عدم اكتمال اعتمادهم على الذات بعد، فإنهم يميلون إلى الاعتماد على أقرانهم ويخشى الكثير من المراهقين عدم الاستحسان Disapproval والرفض (النبذ) Rejection من جانب جماعه الأقران Peer Group أكثر مما يخشون عدم الاستحسان الأبوى.

ويكون المراهقون ومن هم فى سن ما قبل المراهقة Pre-Adolescents «شللا» Cliques شديدة التماسك تقدم لهم الامان الذى يفتقده كل منهم بمفردة وبالرغم من أن جماعات وعصابات الاحداث يمكن أن تكون أكثر الحاحا فى مطالبها من الاباء، فإنه من الصعب بصورة إليمة بالنسبة للمراهق أن يقر بأنه بحاجة إلى حماية «الجيل القديم» وذلك يسبب طغيانهم .

إن الانتماء إلى شلة، أو جماعه، أو عصابه يعطى المراهقين بين سن الثالثه عشر والتاسعه عشر إحساساً بالقوة ممتعاً للغاية، ولو أنه احساس زائف وبفضل الحماية التى تقدمها العضوية فى الجماعه، يأتى المراهقون من الامور مالا يأتونه كأفراد، ويعد سلوكهم ضد - الاجتماعى Anti Social محصلة اختفاء الخوف السوى من العواقب التى تنطوى على الخطر.

الهوية النفسجنسية Psychosexual Identity :

بالرغم من أن المراهقين يتمتعون بأجسام كبيرة وقامات طويلة ولا يخافون الظلام أو الضوضاء العالية أو الغيلان أو الانفصال عن الآباء إلا أنهم بصورة نمطية غير متأكدين من قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم ومجابهه تحديات الحياه ومن ثم فأنهم يعانون من القلق Anxiety أكثر مما يعانون من الخوف وترتبط ضروب قلقهم الاساسية بعلاقاتهم الراهنه بأقرانهم وأدوراهم الراشدة فى المستقبل.

وترتبط ضروب القلق فى المراهقة فى أغلب الاحيان بالتوحد النفسجنسى Psychosexual Identification فهذه الاسئلة : «من تكون؟ وإلى أين أمضى؟» ترتكز على رغبة المراهق فى أن يكون «رجلا حقيقياً» أن الجنسية تعنى أكثر بكثير من مجرد الاشباع الفيزيولوجى فهى تشمل صورة الذات كراشد، وقيمة الذات والنجاح مع الجنس الاخر.

وتبدأ العلاقات الجنسية فى إطار التفاعل مع شخص اخر من المحتمل أن يكون شريكاً جنسياً، وتتطلب اللقاءات الغرامية قدراً معينا من الشجاعه بالنسبة للاولاد والبنات على حد سواء، ويخفى بعض المراهقين قلقهم Anxiety وراء قناع من الجرأة الزائفة، بيد أن العديد منهم يتحاشى مجرد اتصال أولى بالجنس الاخر خشية أن يعطوا أنطباعا بأنهم أغبياء، أو أن يكونوا قبيحى المنظر، أو أن يكونوا مرفوضين.

وغالباً ما يستنهض الدافع الجنسى الشديد للمراهق الخوف والقلق Anxiety فيما يتعلق بحجم وظهور الخواص الجنسية الاولية والثانوية وفيما يتعلق بقدرته على الاداء، ويعتقد كثير من المراهقين أن حجم قضيبهم أصغر من اللازم وقد فسر لى مريض فى التاسعه عشر عجزة عن الخروج مع صديقات فى لقاءات غرامية بسبب ضمور قضيبة كنتيجة لممارسته للاستمناء Masturbation وكما كان واضحاً، فإن أعتقادة هذا كان غير صحيح، وبعد فترة من العلاج بالتحليل النفسى، بدأ لقاءات غرامية مع الفتيات ومارس الحب وبالطبع،فإن روايته لم تكن سوى ستاراً يخفى خوفة من النساء والعجز الجنسى المرتبطين بمقدرته الاوديبية التى لم تكن قد حلت بعد.

ويتملك بعض المراهقين الخوف من عدم القدرة على إشباع المرأة، ويرتعب بعضهم من القذف المبكر Early Ejeculation كما يخاف بعضهم من الميول الجنسية المثلية Homosexual Inclinations وقد تنزعج المراهقات بسبب حجم قناه مهبلهن وينتابهن الخوف من عدم قدرة جهازهن التناسلى على احتواء قضيب أو جنين.

إن المخاوف الجنسية نادراً ما ترتبط بالاعضاء ووظائفها، إن كان هناك أى ارتباط بينهما على الاطلاق، ولكنها تعكس بدرجة عالية من التأكد إنعدام الثقة بالنفس إن افتقار ايمان المرء بنفسة يؤثر على معظم جنبات السلوك الانسانى وبصفة خاصة الرقعه الحساسة التى تشمل الهوية النفسجسمية والعلاقات الجنسية .

تكوين رد الفعل Reaction Formation :

يعد المراهقون ومن يصغرونهم الذين يتسمون بالخجل والانسحاب عرضة للاصابة بفوبيا المدرسة (أنظر القسم رقم ٥٢) أو فوبيا الاماكن الفسيحة Agoraphobia (أنظر القسم رقم ١)، ومن الممكن أن يعجل حدث صدمى بظهور فوبيا، ولكن عادة ما تنمو ضروب النفور Aversions هذه ببطء، فالولد الصغير الذى لا يتمتع بشعبية مع البنات بسبب حساسيته أو خجله المفرط والذى يتوق إلى الاستمتاع بصحبة النساء، قد تنشأ لدية فجأه شعور يتعارض تماماً مع ما كان يشعر بة فى بادئ الامر، وفى حقيقة الامر فإنه يشعر بجاذبية هائلة نحو الفتيات، ولكن بسبب اعتقادة بأنه غير محظوظ مع أى منهن، فإنه يبدأ فى كراهيتهن جميعاً، ويعمل هذا الميكانيزم النفسى المعروف بتكوين رد الفعل كستار يخفى مشاعرة الحقيقية ويحمى احترام الذات بطريقة مفتعله، ولذا نجده يقول متفاخراً ٠ من هذا الذى يحتاج هؤلاء الفيتات. الغبيات؟ » فهو يرغب فى معاقبتهن جميعاً ليثأر لنفسة من فتاه أو فتاتين رفضتا محاولاته غير البارعه للتودد اليهما فهو يخشى أن يفقد تحكمة فى نفسة تماماً إذا مالامست يداه أى فتاه، والنتيجة فوبيا الاماكن المفتوحة أو الفسيحة فخوفه من الإماكن المفتوحة سوف يمنعه من الاعتداء على الفتيات لأن هذا الخوف سوف يرغمة على أن ينشد صحبة شخص

آخر سوف يؤدى وجودة إلى كف حفزاته.

ويحاول الكثير من المراهقين الذين يشكون فى هويتهم الجنسية أن يتغلبوا على قلقهم بسلوك جنسى صاخب، ولذا نجد أن الفتاه الخجولة أو القلقة Anxious قد تتصرف بطريقة مفرطة فى الإباحية الجنسية، كما أن الولد الذى يشك فى رجولته قد يتباهى بعدد الفيتات اللاتى قد مارس الحب معهن.

الهروب الى عالم الادمان :

ينخرط بعض المراهقين فى سلوك غير عقلانى بالمرة وذلك بسبب خوفهم من أن يكونوا ضعافاً وقليلى الحيل، عادة ما يكون الولع الشديد بالخمر أو المخدرات سلاحاً ذا حدين، فالادمان يعمل كقناع يخفى المراهق وراءة مخاوفة وضروب قلقة، فحالة النشوه أو «الانبساط» التى يشعر بها تجعله يشعر بأنه متحرر من أية قيود نفسية، وبلا مخاوف، وبأنه قوى، وحيث أن هذه القوة الوهمية لا تدوم طويلاً، فإن هناك حاجة مستمرة لتجديد وزيادة الجرعه.

وفى الواقع، فإن الخمر والمخدرات تجعل الناس أقل قوة فالاحساس بالقوة الذى يستخلصونه ليس سوى وهم، وبعد «النشوة» فإن المراهق يصبح أكثر وعياً بضعفه العميق، وإذ يعجز عن استيعاب هذه المعرفة الذاتية، فإنه يصبح أكثر واكثر اعتماداً على المخدرات أو الخمر الذى يساعده على نسيان ضعفة، وهكذا يهرب إلى عالم الادمان.

إن الافراط فى الشراب وتعاطى المخدرات مشكلتان خطيرتان، وبالفعل، فإن جميع الحالات تتطلب مساعدة الاخصائيين النفسيين، ومع ذلك فإن الاهتمام والتفهم الأبوى قد يكون لهما أثر بالغ النفع، ففى بعض الحالات، كان بمقدور الآباء الحيلولة دون حدوث هذه المشكلة، وفى كل حالات التدخل العلاجى على يد المتخصصين كان للتعاون الأبوى أهمية بالغه فى تحقيق العلاج الناجح.

ويؤثر ادمان الخمر والمخدرات على النشء من كل طبقة اجتماعية ومستوى اقتصادى فالادمان ظاهرة واسعه النطاق فى مدارسنا الثانوية وكلياتنا، بل فى

الصفوف العليا ببعض المدارس الابتدائية، ونادراً ما يبدأ الإدمان فى البيت، ولكن إذا كان الآباء أنفسهم مدمنى شراب أو مخدرات، فإن الاحتمال الأكبر هو أن الاطفال سوف ينهجون نهجهم، ولن يكون للوعظ والدروس الاخلاقية التى يعطيها الآباء سوى أثر ضئيل، فعادة ما تكون العبرة بالأفعال لا بالأقوال.

وكان ضمن مرضاى بعض النشء المصابين بإدمان الخمر والمخدرات بدرجات مختلفة، كان أحدهم ملتحقاً بمدرسة خاصة وكان كبير مروجى المخدرات فيها، وكان ولد آخر ملتحقاً بمدرسة ابرشية (تديرها كنيسه) صارمة، وكان كلا ابوية من المواظبين على الذهاب الى الكنيسة، وكانت هناك فتاه مدمنه بصورة شديدة كان والدها ناظر مدرسة، بينما كانت فتاه اخرى ابنه مديرة تنفيذية للاعمال الحرة وزعيمة منظمات نسائية، وبأختصار، فإن المراهقين المدمنين يأتون من كل البيوت على اختلاف مستوياتها ونوعياتها، ومن الممكن أن يكتسبوا هذه العادة فى أى مدرسة تقدمية أو تقليدية.

ولمجتمعنا حظة من مروجى المخدرات المجرمين الذين يكسبون قوتهم من بيع السم لشبابنا، ولكن الحقيقة التى مؤداها أن الكثير من النشء يقعون فريسة سهلة تجعل المرءَ يدرك أن هناك قابلية وسرعه تأثر واسعه النطاق إزاء السلوك المرضى Pathological .

إن كل صور الإدمان تعد مرضية بصورة واضحة، وذلك لانها تخرق القانون الأساسي للحياة الإنسانية، ألا وهو الحفاظ على الذات، إن الخوف من إلحاق الأذى والضرر بصحة المرء وتجنب تدمير الذات يعدان من السمات الشائعه بين الذين يتمتعون بالصحة النفسية الصغار منهم والكبار على حد سواء.

إن كل المرضى صغار السن الذين عالجتهم من إدماناتهم المختلفة كانوا يعلمون أنهم يضرون انفسهم، ولكنهم إما عاجزين عن مقاومة الإغراء أو أنهم امعنوا فى الادمان الى مرحلة كان يصعب عندها استخدام الحكمة والفكر الشديد.

وبينما اختلق بعضهم المعاذير لتفسير سلوكهم، كان البعض الاخر يرى إن أجسامهم يمكن ان تحتمل أى سم.

ويجب على المرء تجنب التعميمات المفرطة فى البساطة عند تناول هذه المشكلة فكل حالة تختلف عن غيرها من الحالات وكل والد وكل مراهق يعد شخصاً فريداً، ويلزم أن يضع المرء فى الاعتبار جملة عوامل ثقافية ونفسية، وأن يبحث عن العوامل المعينه التى دفعت المراهق إلى أن ينشد هذا الهروب المرضى من الحياه.

ومن ذلك فإنة يوجد قاسم مشترك شائع وهو أن كل المدمنين ينشدون الهروب من مشاعر أليمة بالنقص، وعدم الكفاءة، والضعف، واليأس، والاكتئاب، وبالفعل، فإنهم جميعاً يدركون أنفسهم على أنهم غير قادرين على مواجهه مشكلاتهم، سواء كانت جنسية أو أكاديمية، أو غير ذلك، أنهم يفتقدون الشجاعه على مواجهه الحياه بطريقة مباشرة، وهم يشكون فى إمكاناتهم ولا يعتقدون أن أى شخص راغب و / أو قادر على مصادقتهم، وفى الغالبية العظمى من الحالات، نجد أن الادمان سلوك يعبر عن اليأس.

وسوف تثبت الأوصاف الاتية وجود تباين فى الخلفية الثقافية وتشابه فى الدافع النفسى عند المدمنين.

أحضرت مريضتى التى كانت سيدة أعمال نشيطة متزوجة من رجل لامع ولكن ضعيف الشخصية وخانع بعض الشئ، نقول أحضرت ابنها البالغ من العمر خمسة عشر عاماً إلى عيادتى، كان الولد ملتحقاً بمدرسة خاصة ولكنه – بالرغم من ذلك تمكن من تكوين علاقات مع من اسمتهم أمه «بحثاله العالم» فى الحى الذى يسكنون فية، كان الولد يفرط فى الشراب وغالباً ما كان يدعو اصدقاءة للشراب على نفقته، وذات مساء، عندما عاد الوالدان إلى البيت من المسرح، وجدا إبنهما يقيم حفلاً لمجموعه من الاولاد والبنات كان بعضهم مخموراً حتى الثمالة.

وعندما قبض البوليس على الولد بتهمه السرقة من المحلات وغيرها، دفع والده كفاله ثم وكل محاميين لإثبات براءة إبنه، اخبرنى الولد أنه كان آخر من يلقى اهتماماً وأنه ما من أحد كان يحترمة فى المدرسة الخاصة التى كان ملتحقاً بها . ولكن الصورة كانت مختلفة تماماً فى الحى الذى يسكن فية حيث كان «ولدجن» وكان ندماء الشراب «حرسة الخاص».

كان الولد صغير الجسم وخجولا بعض الشئ، ولم يكن يعتمد على والده إطلاقاً، ولذا فقد يستطيع وصفة بأنه «خادم» أمة، وقال الولد أن أمه كانت «تمسح البلاط» بأبية الذى كانت «تقاطعه كلما تكلم وتفرض رأيها وقراراتها علية» وذات مرة، عندما أخبرة أباه بانه كان قد تلقى «علقة ساخنه» بالمدرسة، أخبره ابوه بأن علية أن يطلب مساعده ونصيحة أمة.

كان الشراب (ادمان الخمر) يعطى الولد الاحساس بالقوة الذى كان يتوق إلية، حيث كان يجعله يشعر بأنه قوى وشجاع، وتحت تأثير الخمر، بدأ يأتى أموراً خرقاء، كان يتكلم باحتقار مع «الصعاليك المساكين» فى حية وكان يوجه اليهم أوامره ونواهيه، وكان بمقدورة أن يتصدى لامه وأن يكيل لها السباب والشتائم عندما يبلغ حد الثماله، وعندما هددته أمه بأنها سوف تطلب من والدة أن يعاقبة، ضحك الولد فى وجهها، كانت الخمر تعطية «أحساساً عظيماً» وبدونها كان يظن أنه سيحس بالوحدة والعجز.

ويعد إدمان المخدرات أكثر شيوعاً من شرب الخمر فى مرحلة المراهقـة، وأود أن أصف حالة فتاه تبلغ من العمر أربعه عشر عاماً أحضرها والداها لاستشارتى لأنها كانت «تزوغ من الحصص الدرسية للعب» واعطاها والدها محاضرة مستفيضة عن الانضباط والقيم الأخلاقية، وكانت زوجته تومئ برأسها بما كان يشبه الاستحسان المفتعل، ولم تتفوه هى بكلمه سوى «صباح الخير» يا دكتور و «إلى اللقاء، يا دكتور» بينما كان الوالد يتكلم دون توقف، ويسبب فى العبارات التقليدية البالية.

وتطلب الامر بعض الوقت حتى تمكنت من أن اكتسب ثقه الفتاه كيما تتحدث معى بحرية، كانت حياتها المنزلية كابوساً لايحتمل كان والدها بصورة عامه رجلاً حليماً بعض الشئ، ولكنه احياناً ما كان يفقد اعصابة ويؤكد ذاته بطريقة عنيفة، وكان يضرب زوجة ضرباً مبرحاً، بين الحين والاخر، متهما إياها بالخيانه، والاسراف فى إنفاق المال، وإساءة تدبير البيت، وما إلى ذلك وكان يطيع أوامر زوجته فى اغلب الاحيان، ولكن كلما أختلفا، فإن مناقشاتهما كانت بمشادة كلامية أو شجار بالايدى كانت الأم تخرج منه مصابه بكدمات بالغه الألم.

وكانت الأم تنتقم من الأبناء لتثأر لنفسها، وكانت مريضتى واختها الكبرى التى ادخلت المستشفى لتناولها جرعه زائدة من المخدرات، تعاقبان عقاباً بدنياً لارتكابهما أقل وأتفه المخالفات لاوامر الوالد، كانت مريضتى التى تبلغ من العمر أربعه عشر عاماً تشعر كما لو كانت حيوانا أسيراً فى قفصة وهى حبيسة بداخل بيت تتعرض فيه للعنف المتكرر من جانب الأم والاقل حدوثاً من جانب الأب، كانت تشعر بأنه ما من أحد يهتم بها، وكان استخدامها للعديد من المخدرات (أى نوع انت تستطيع الحصول علية) بمثابة هروب إلى عالم من الامان والسكينه والسعادة الوهمية.

كان والدا صديقتها يعملان، وكانت مريضتى وعدد قليل من الأولاد والبنات يلتقون بصورة متكررة فى «بدوروم» المنزل فى الصباح للاشتراك فى تعاطى المخدرات وممارسة العلاقات الجنسية بدون أى تمييز.

إن إدمان المخدرات عادة ما يكون عرضا Symptom لمشكلات انفعالية أعمق، بمعنى أنه الدخان الذى يشع إلى نار قلق عميق الجذور.

إن إحدى الحالات المحزنه للغاية حالة شاب عمرة تسعه عشر عاما قبض علية لبيعه المخدرات.

وبعد أن تمكن والداه من الإفراج عنه أحضراه إلى عيادتى والدموع تنهمر من عيونهما لأنهما لم يستطيعا أن يصدقا أن هذا يمكن أن يحدث لإبنهما.

كان الوالدان زعيمين بارزين بمجلس المدينه فى الضاحية التى كانا يعيشان فيها وكانا عضوين بمجلس الكنيسة المحلية، وكانا يتمتعان بضمير حى، وإحساس بالمسئولية، والذكاء.

ولسوء الحظ، فإنهما لم يوليا ابنهما اهتماماً كافيا، وكانا يعتقدان أن أفكارهما وقيمهما من الممكن أن تحمية من الوقوع فى الخطأ والتعرض للمشاكل وعندما أتصل بهما تليفونياً من قسم الشرطة واخبرهما بأنه قد تم القبض علية، فإنهما لم يصدقا هذا : وعندما قيل لهما أنه كان يبيع المخدرات، تعرضا لصدمة عميقة وعنيفة للغاية.

فهما لم يكونا على وعى بالمرة بأن ابنهما، الولد، اللطيف، الجذاب، الالمعى كان يقاسى بشدة، ولسنوات طويلة، من مشاعر الدونية والقلق وأنه كان يعانى من الإكتئاب بصورة متكرره.

وكان فى طفولته نحيفاً، وغالباً ما كان ملازما لفراشة بسبب العديد من الامراض النفسية، وكان اقرانه يسخرون منه، وغالباً ما كانوا يتكتلون ضده ويعتدون علية ولم يكن والدة يتفهمه أو يعبأ بتفهمه، وغالباً ما كان ينتقد سلوكة «المائع» وكانت أمه من المؤمنين بالنظام والانضباط الصارم وكانت حياتها تسير وفقاً للانجيل بحرفيته وكانت ترفض أن ترى الواقع كان الفتى يشعر بالوحدة، وبأنه يساء فهمه كما كان يشعر بعدم الكفاية، وقررت أمه أن ما يحتاجة هذا الولد الخجول غير الآمن هو الانضباط الصارم، ولذا ارسلته إلى مدرسة داخلية ذات إدارة صارمه تبعد كثيراً عن بيته وما كان له من الاصدقاء القليلين، وهكذا عرضته لانضباط جاد، صارم لم يكن قادراً على احتماله.

وفى هذه المدرسة كون صداقات مع أولاداً آخرين كانوا يرسبون فى المواد الدراسية، كما رسب هو نفسة فى كل المواد الأكاديمية والتربية الرياضية (البدنية)

كان يخاف مدرسية واقرانه ووجد مهربا وملاذا فى المخدرات بنوعيها ما يرفع الحالة المعنوية وما يخفضها، واصبح مدمنا بصورة خطيرة.

وقد جاءنى للعلاج بضع شباب آخرين من مدمنى المخدرات وعدد قليل من مدمنى الخمر تمتد أعمارهم من السادسة عشر إلى العشرين، أغلبهم من طلبة الكليات يعانون من افتقاد الامان، والوحدة، والخوف من مواجهه الحياه.

إن الاطفال والمراهقين ليست لديهم القوة الكافية ليواجهوا – بمفردهم صعاب سنوات نموهم فهم يحتاجون إلى المساندة والتشجيع الابوى، فالآباء المتفهمون، والودودون، الذين يراعون «حدودهم»، ويخلقون مناخاً نفسياً يساعد على النمو السوى فإذا حدث بالصدفة أن جرب إبنهم أو أبنتهم المخدرات فإنهم يستطيعون أن يوفقوا هذا بتخدير صارم وبأظهار الاهتمام بالصحة البدنية وأنهم ليسوا بحاجة إلى استخدام القوة، فأبناؤهم يطيعونهم بدون تهديدات أو عقوبات (أنظر الفصل الثامن : نصائح وتحذيرات للاباء).

إن الآباء يلزم أن يتوصلوا إلى معرفة ما جعل أبنهم أو أبنتهم تنشد الهروب إلى المخدرات ما الذى يورقهم، ما الذى يخافونة، وما هو نوع الخوف الذى يحاولون الهرب منه، فطالما أن الابناء يدركون ويرون آباءهم على أنهم ودودون ولكنهم ليسوا ضعفاء، وطالما أنهم يحظون بالحب والاحترام والثقة من جانب أبنائهم، فإن لديهم فرصة كبيرة مواتية لمنع تعاطى المخدرات، وقد تمكنت إحدى مريضاتى من معالجة موقف مفعم بالخطر بنجاح، كانت بنت هذه المريضة البالغه من العمر خمسة عشر عاماً تتصرف بطريقة غريبة وأحست الأم أن ابنتها كانت تجرب المخدرات، فشرحت لابنتها مخاطر الإدمان، كانت الأم حازمة تماما ولكنها، فى الوقت نفسة، كانت تحاول أن تفهم لماذا احتاجت ابنتها الخجولة الى التعويض عن قلقها بالانضمام إلى جمهرة تستخدم المخدرات ونجحت فى توجية الفتاه.

إن كل حالات تعاطى المخدرات تتطلب فعلاً مساعده المتخصصين، ولكن الحزم الابوى والثقة التى لا تتزعزع يمكن أن يحولا دون وقوع العديد من المشاكل الكبيرة، فيلزم الا يزيد الآباء من مخاوف وانزعاج ابنائهم بانعدام الثقة،

والصراحة والعقاب، ويجب أيضاً الا يعطوا أطفالهم الإحساس بأنهم لا يكترثون بما يعملون، فالتساهل الزائد غالباً ما يدركة الأبناء على أنه تخل عنهم ويؤكد إحساس المراهق بأن ما من أحد يهتم به، وأنه وحيد مع مخاوفة وهمومة Worries وأنه لا فائدة من الإفضاء بأسراره لآبائة .

تناول مخاوف المراهقين :

ليس من اليسير على الآباء أن يتناولوا مخاوف المراهقة وذلك لسبب رئيسى هو أن الكثير من المراهقين يدركون ابائهم على أنهم ودودون ولكن ضعفاء (أنظر الفصل الأول)، وهذا الافتقاد لإحترام الآباء يقلل من فرص نجاح المساعدة الأبوية.

إن التخفيف من مخاوف المراهقين يتوقف على قدرة الآباء على التعامل بنجاح مع المراهقين، إن الآباء يلزم الا يتخلوا عن موقع القوة والتقبل حتى يصل أبناؤهم إلى النضج أن المراهقين يطلبون نصيحة الآباء الذين يرون أنهم أقوياء وودودون، بمعنى أنهم آباء جديرون بالاحترام ويمكن الاعتماد عليهم.

وبالرغم من أن الآباء يلزم أن يقدموا المساعده عند الضرورة، فإن مهتمهم الأساسية هى تشجيع الأبناء على الاستقلال والاعتماد على الذات، فيلزم أن يعاملوا المراهقين والمراهقات على أنهم بالغين وليس على أنهم أطفال، كما يلزم أن يشجعوهم ويمتدحوا انجازاتهم، وأن يحثوهم على إبداء رأى مستقل وأن يحترموا هذا الرأى.

الفصل الثامن
نصائح وتحذيرات للآباء

الفصل الثامن

نصائح وتحذيرات للآباء

إن الآباء لا يتمتعون بقدرة وقوة مطلقة، ولكن إتجاهاتهم وأفعالهم يمكن أن تؤثر على مخاوف أطفالهم بصورة مواتية أو ضارة، وكما شرحنا من قبل فى الفصلين الأول والثانى، فإن الطفل يستمد أمنه فى المقام الأول وبصورة أساسية من الحب والحماية الابوية . وإذ يكبر فى السن، ويصبح أقوى، وأكثر إعتماداً على الذات، فإن إحساسة بالأمان يصبح أكثر إرتباطاً بقوته هو .

وبناقش الطفل دور الآباء، ويبدأ هذا الطفل مما يجب آلا يفعلة الآباء وينتهى بنصيحة فيما يتعلق بما يمكنهم وما يجب عليهم أن يفعلوه.

تخويف الطفــل:

إن تخويف الطفل مماثل تماماً سكب الزيت على النار، وبمقدور الآباء أن يضعوا حدوداً لسلوك الطفل بدون أن يتسببوا فى تفاقم مخاوفة وزيادة إحساسة بعدم الأمان .

وإذا كان من اللازم تحذير الطفل من أنتهاك القواعد السلوكية للآباء وتبصيرة بعواقب أفعالة، فإن التحذير يجب أن يكون مختصراً، ومحدداً، وعيانياً (ملموساً) . فالتحذير يمثل تهديداً، والتهديد يمكن أن يفيد إذا ما ساعد على منع سلوك غير ملائم وضد إجتماعى، ويلزم تنفيذ التهديدات وإلا فإنها تصبح عديمة الفائدة، بل وضارة، فالتهديد الذى لا يتم تنفيذة يعلم الطفل عدم إحترام آبائه ويتسبب فى إضطراب نموه السوى . وطبيعه التهديد ذات أهمية هى الأخرى . فالتهديدات من قبيل :، لن نسمح لك بمشاهده التليفزيون حتى تنتهى من عمل واجباتك المدرسية، ليست لها سوى فائدة محدودة، ولكن تهديد الطفل بتركة بمفردة يمكن أن يخلق فية حالة هلع وفزع غير صحية.

إن الطفل يستطيع التكيف مع آباء عادلين وحازمين . فإذا أحبهما وأحترمهما فلن تكون هناك حاجة إلى العقاب، أماالتهديدات غير المحددة والمعممه أكثر من

اللازم Too Generalized فإنها تؤثر بطريقة ضارة على إحساس الطفل بالامان وتشير لمزيد من المخاوف دون أى ضرر، لهذا، فالابناء يأخذون الأتصال الأبوى بينهم بطريقة حرفية، وهم ليسوا فى موقف يمكنهم من معرفة ما إذا كانت رقبتهم ستظل سليمة وقطعه واحدة بعد أن تهددهم الأم بقولها : «سوف أقطع رقبتك» .

ويتسبب بعض الآباء فى تفاقم خوف الطفل . فقد قيل لطفل عمرة خمس سنوات كان يخاف الظلام أنه إذا رفض أكل كل ما فى سلطانية ممتلئة بطحين الشوفان، فإنه سيحبس فى غرفة مظلمة ومعه «العفاريت التى تعيش هناك وتختبئ تحت الأثاث» .

إن إكراه طفل مصاب بفوبيا الاماكن المفتوحة على الخروج من البيت، أو دفع طفل يخاف الكلاب ليواجة كلباً ضخما يزمجر هو أمر يعجل بنوبة قلق أو ما هو أسوأ.

وفى كتاب علم نفس الطفل Child Psychology صفحة ٢٣٢ يروى الدكتور أ . ت جيرسيلد A. T. Jersild قصة رواها ولد فى السادسة من عمرة.

كانت أمه قد أخبرته أنه بسبب شقاوته (كان قد تشاجر مع أخته) سيأتى علية وقت لن يتمكن فية من تحريك اليد التى ضربت أخته، ثم وصفت الأم ماحدث لطفل جار لهم، قالت الام أن الطفل مات وأنه وضع فى كفن، ولكن يده بقيت خارج الكفن ولم يتمكن إنسان من وضعها داخلة، ولم يتمكن أى شخص من أغلاق غطاء الكفن إلى أن ضرب قسيس هذه اليد ثم دسها بسرعه فى الكفن .

وأستطردت الأم قائلة وأثناء كل ذلك، كان الجميع يتحدثون عن هذا الطفل ويضحكون ويضحكون وهذا من الممكن أن يحدث لك أيضاً.

التعبير عن المخاوف :

يقف العديد من الآباء حجر عثرة دون تعبير الاطفال عن مخاوفهم ويبدو أنهم يعتقدون أن الانفعالات التى يتم قمعها تختفى من الوجود، ولا يستحبون ما يفعلة الطفل بل أنهم يسخرون من الطفل أو الطفلة الذى تخبرهم بأنها خائفة، وغالباً ما

يرد والد بغضب على طفل مرتعب ويقول شيئاً من قبيل : «الأولاد الآخرون لا يخافون الحشرات. أنت فقط الذى تخافها يا بنوته!» أو «البنات اللآتى فى نفس عمرك قد تخطين مخاوفهن السخيفة منذ وقت طويل !» أو «عندما كنت فى مثل سنك لم أكن أخاف من أن أترك وحدى!».

وغنى عن الذكر أن مثل هذا الاتجاه لا يساعد الطفل وقد يؤدى إلى تفاقم مخاوفة، فالطفل لا يتخلص من خوفة الأصلى ويجد عبئاً إضافياً قد زاد - حيث أنه الآن يخشى رفض الأبوين له.

التسامح غير الضرورى :

أن الآباء المفرطين فى التسامح لا يعلمون أطفالهم كيف يكونون واعين بالعواقب الواقعية لسلوكهم، ولأنهم يرفضون وضع حدود لسلوك أطفالهم، فإنهم لا يعطونهم الفرصة لتنمية ضبط نفسى كاف، إن الأطفال لا يتمتعون بإدراك كاف للواقع، وأحياناً ما لا يخافون الأشياء التى يجب أن يخافونها، ويخافون أشياء غير خطيرة، إن الإرشاد والتوجية الآبوى يعد شرطاً أساسياً بصورة مطلقة للنمو السوى للطفل.

وفضلاً عن ذلك، فإن الآباء الذين يفرطون فى التساهل يعرقلون إحساس الطفل بالأمان، فمن الناحية السوية، يدرك الطفل والدية على أنهما قويان وودودان - بمعنى يمتلكان القوة اللازمة لحمايته وأنهما مصران على إستخذامها دفاعاً عنه، فالطفل يتطلع باحترام لوالدية، ويثق فيهما، ويحاول أن يتبعهما، ولكن الآباء المترددين والمفرطين فى التسامح لا يبعثان على الثقة فالطفل يشعر أن رضوخهما المستمر لمطالبه يثبت ضعفهما.

عدم الاتساق Inconsistency :

إن للطفل قدرة طيبه بدرجة معقولة للتكيف مع آباء محافظين أو تقدميين، متدينين أو ملحدين، منظمين أو غير منظمين بعض الشئ، ولكنه يجد أنه من الصعب أن يتكيف مع مطالب متغيرة وغير متوقعه، فالآباء غير الثابتين على مبدأ

يفرضون على الطفل أن يعيش فى خوف دائم من عدم الأستحسان والعقاب ويلوم نفسة على عدم قدرته على تلبية مطالبهم المتناقضة مع بعضها البعض.

الاتجاهات المغالية فى المطالب :

أحياناً ما يتوقع الآباء المحبون للخير، أكثر من اللازم من طفلهم وبذا يخلقون قلقاً بدون رغبه منهم أو دراية، إن كل طفل يريد أن يرضى والدية وأن يعيش وفقاً لتوقعاتهم، ولكن الآباء الذين يطلبون أكثر من اللازم فى وقت أقصر من اللازم يكرهون الطفل على أن يشحذ أمكاناته فوق طاقته وأن يعيش فى خوف دائم من أن «يخذل» والدية.

إن مطالبة الطفل بتحقيق أهداف فوق مستوى قدراته ويستحيل تحقيقها هو الطريق الملكى للقلق والإحباط، ولذا نجد أن الطفل الذى يثقل كاهلة بالمطالب العسيرة التحقيق» ينزعج بصورة مستمرة، كما أنه يميل أيضاً إلى التقليل من قيمة إنجازاته، حيث أنه مهما أجاد فى شئ ما اليوم، فإنه يخشى الا يجيد غداً فيؤذى مشاعر والديه.

لاتوجد طريقة مثالية لتربية الطفل تصدق على زمان ومكان، فالطفل يمكن تنشئته على يد آباء نابهين أو متوسطين نشطين وديناميين أو خاملين وسلبيين طالما أنهم يرعون الطفل ولا يشركونه فى مشكلاتهم .

ليس هناك والد يطعم طفلاً صغيراً أى طعام صلب قبل أن يكون الطفل مستعداً له، أو يعطية قطعه من التفاح قبل أن يستطيع أن يقضم، ويمضغ، ويهضم وتنطبق نفس القاعده على الغذاء النفسى فيجب عدم تعريض أى طفل لانفعالات لا يستطيع فهمها أو استيعابها .

وما من حياه بشرية تخلو من الصعاب، والتحديات، والتهديدات، والاحباط، ولذا فليس هناك والد يستطيع أن يكون ملاكاً مبتسماً وبشوشا على الدوام أن معظم الاطفال اشداء تماماً ويستطيعون التكيف مع الحالات المزاجية لآبائهم، ولكن يجب الا يكرهوا على أن يصبحوا شركاء أو كهنه اعتراف أو حماه لوالديهم.

أن للوالديـن الحـق والالتزام بفرض قواعدهم السلوكية على أطفالهم، ولكن ليس لهم الحق أو العذر فى فرض همومهـم، ومخاوفهم وصنوف قلقهم عليهم إن الاطفال لا يستطعون حل مشكلات الوالدين - فهم لا يستطيعون أن يجدوا عملاً لأب عاطل، ولا يستطيعون أن يمنعوا مصلحة الضرائب من جمع ضريبه الدخل، ولا يستطيعون أن يصلحوا غسالة كهربائية مكسـورة، ولا يستطعوا أن يمنعـوا جـدة لهم من الوقوع فريسة للمرض، ولا يستطيعوا أن يجعلون آباءهم يحبون بعضهم بعضاً، ويلزم أن نسمح لهم بأن يعيشوا حياتهم، أن يواجهوا مشكلات تتفـق ومستوى أعمارهم، وأن ينموا ويتطوروا وفقاً لايقاعهم البيولوجى الخاص بهم.

لا تتعجلـــوا :

لا ينمو كل طفل بنفس السرعه، كما أن النمو المبكر ليس بالضرورة علامة على التفوق، تماماً كما أن النمو البطيء ليس مؤشراً على التخلف العقلى، وعلى سبيل المثال، فإن الكثير من الأطفال فى سن الحبو يستمدون قدراً هائلاً من اللذة من مص الاصابع الذى يستمر ويلازمهم لفترة طويله، وعادة ما تتلاشى هذه الرغبة تدريجياً ثم تختفى تماماً ويبدو أن بعض الآباء يعتقدون أنهم يستطيعون تنظيم Regulate الايقـاع التطورى لطفلهم وينزعجـون اذا لم يتسق مع المتـوسطات الإحصائية.

جاءني للعلاج، ذات مرة، رجل أعمال ناجح يبلغ من العمر خمسين عاماً كان يمص إبهامه كلما شعر بالضيق وكان حصار مص الابهام Obsession هذا يرجع إلى سنوات عمرة الباكرة عندما قررت أمه أنه كان متخلفا عن الجداول الإحصائية للنمو وأنه قد يصبح ناقصا من حيث النمو العقلى، والحيلولة بينه وبين مص الاصابع، كانت تربط يدية وتعلم هو الا يفعل ذلك فى وجودها ومع ذلك، فكلما كان متعبا، أو ناعساً، فإنه كان يرتد الى مص أصابعه، مما كان يولد قلقاً عميقاً لدية.

عدم الاستحسان :

ليس من الخطأ أن يضيق المرء ذرعاً بطفل عندما يسئ السلوك والآباء الذين يعبرون عن عدم استحسانهم أو غضبهم من سلوك الطفل يساعدونه على تنمية مخاوف سوية، فهم يعلمون العلاقة العلية Cause & Effectrelationship بين أفعال الانسان ونتائجها ومن الضروري، فى بعض الأحيان إلا نستحسن سلوكاً معيناً للطفل، ولكن الآباء يجب الا يستهجنوا الطفل ذاتــه إطلاقاً فيلزم أن يوضحوا للطفل «حدودة»، ولكن يلزم فى نفس الوقت أن يظهروا له حبهم وحنانهم بمعنى أنه يلزم أن يكونوا اقوياء ودودين.

الاستياء من الطفل :

يضيق كل الاباء ذرعاً بأطفالهم، بين حين وآخر وذلك لان الاطفال يحدون من حرية المرء وعلاوة على ذلك، فأن سلوكهم يمكن أن يثير الضيق، وليس بصورة غير متكررة ويطيح بصواب أكثر الاباء صبراً.

إن اعتراف المرء لنفسة بأنه غاضب عاده ما يخفف من حدة الغضب، وبطبيعه الحال، فإن الاباء الناضجين لا يطلقوا العنان لغضبهم بلا تمييز فحبهم وتفهمهم لطفلهم يمكنهم من الاستجابة بطريقة عقلانية حتى فى المواقف الصعبة .

وهناك فارق كبير بين التحكم فى الافعال والتحكم فى الانفعالات، فالتحكم فى الأفعال يعد علامة على النضج، بينما يؤدى التحكم فى الانفعالات أو إنكارها إلى التوتر الداخلى، والآباء الذين، بين الحين والآخر، يضيقون ذرعاً بطفلهم، من المحتمل أن تتولد لديهم صراعات داخلية، فبعضهم يشعر بالذنب بسبب استيائهم من السلوك السيئ لطفلهم، ثم يفرطون فى حماية الطفل ليخففوا احساسهم بالذنب.

لماذا يفرط الاباء فى حماية طفلهم :

ترتبط الصحة النفسية للاطفال إرتباطاً وثيقاً بإحساسهم بالامان، بمعنى أن يتلقوا وينعموا بالحب والحماية، وبالتأكيد، فإن الكراهيه والرفض Rejection أسوأ

من الحماية الزائدة، ولكن أى نقيض من هذين النقيضين لا يعود على الطفل بأى نفع.

فالحماية الزائدة، أساساً، ليست دليلاً على الحب الابوى، فالآباء الذين يقدمون الحماية الزائدة قد يؤكدون أنهم يحبون الطفل حباجما، بل أنهم قد يعتقدون أن افعالهم التى تهدف الحماية الزائدة للطفل والمشوبة بالقلق يحركها حبهم له ولكن هذا نادراً ما يكون صحيحاً، إن كان صحيحاً على الاطلاق.

فالرسالة التى يفهمها الطفل الذى يتلقى الحماية الزائدة بسيطة جداً : « أن أمك أو أباك لا يثقان فيك، أنهما لا يعتقدان أنك تستطيع أن تنجز أى شئ بمفردك أنهما يعتقدان أنك عاجز الحيلة، غير بارع، ولست غير نابة» ولنفرض أن طفلاً صغيراً يريد أن يتسلق كرسياً، فالاب الحكيم هو الذى يراقبة ويشجع جهودة، فالنجاح يبنى الثقة فى النفس، وهكذا يجد الطفل الشجاعه على مغالبة الصعاب، فالوالد موجود فقط ليقدم المساعدة اذا كانت ضرورية للغاية، إذا ما فشل الطفل فإن الوالد يشجعه للقيام بالمزيد من الجهود، فيشعر الطفل أن آباه أو آمه لديهما ايمان به وسوف يقدما المساعده اذا تطلب الأمر ذلك.

إن حب الطفل يعنى مساعدته كيما ينمو ويصبح راشداً واثقاً بنفسه وناضجاً والآباء الذين يقدمون الحماية الزائدة يحولون دون هذا النمو، وهكذا يعودون بالطفل الى مرحلة ابكر كان فيها أكثر عجزاً .

إن الحماية الأبوية الزائدة تقلل من شأن الطفل وتحط من ثقته بنفسة، وبالتالى تزيد من خوفه، وقد تنشأ لدى الطفل الذى يتلقى حماية زائدة مشاعر بالدونية وعدم الكفاية فيصبح شديد التعلق والاعتماد على والدية.

دور الآبـــاء :

يعانى الكثير من الاطفال من ميلين متصارعين، فمن الناحية الأولى، فأنهم يرغبون فى أن ينموا وأن يفعلوا ما يفعلة الراشدون، ولكنهم – من الناحية الاخرى – يرغبون فى أن يظلوا أطفالا عاجزين يمكنهم الاعتماد على المساعده

الخارجية،ويرغب الاطفال القلقون Anxious فى أن يظلوا أطفالاً لأنهم لا يثقون فى أنفسهم ويخشون مسئوليه الرشد.

وبصفة جوهرية، فأنه يلزم مساعده الطفل كيما يتخطى الطفولة ويصبح شخصاً ناضجاً أن الناضجين يستطيعون تقييم الاخطار المحتملة وإمكاناتهم بطريقة واقعية، ويستطيعون التصرف وفقاً لهذا التقييم، فهم لا يختبئون من أخطار وهمية متخيله، ولا يميلون الى الفزع الهستيرى، وإنما يتحلون بالشجاعه بدرجة معقولة، ويتقبلون التحدى ولا يقومون الا بمخاطرات محسوبة وهم لا ينساقون فى تيار التفكير فى الأمان Wishful Thinking الذى يصور لهم إن شخصاً ما سوف ينقذهم، كما أنهم لا ينكصون إلى الاحساس بالأسى على أنفسهم .

وليس الراشدون الناضجون بحمقاء بدون أى مخاوف، أيضاً فهم لا يقللون من حجم الصعاب ولا يبالغون فى تقييم قوتهم، وهم يعانون المخاوف السوية الواقعية ويتصرفون حيالها بطريقة تكيفية تهدف إلى الحفاظ على الذات، وبمقدور الراشدين الناضجين إن يقفوا مستقلين بذاتهم ولكنهم يكونون علاقات مع غيرهم من الناس ليزيدوا احساسهم بالامن والقوة وليسهموا بتقديم نفس المكاسب لحلفائهم .

إن الآباء يستطيعون إن يساعدوا طفلهم على التغلب على مخاوفه، وتخوفاته المرضية (فوبيات) Phobias بشرط أن يكونوا على وعى بمخاوفة وأن يظهروا بصورة تعكس القوة والود، وينطوى مفهوم القوة هنا على القدرة على مساندة ومساعدة الغير، والحسم، والثقه بالنفس، فالقوة بصفه عامه يمكن أن تستخدم للمساعدة أو للايذاء، ويلزم أن يبدى الاباء إتجاها ودياً يشف عن الرعاية فى أقوالهم وأفعالهم على حد سواء.

ومن الأهمية بمكان أن نتوصل الى معرفة ما يستطيع ان يفعلة الطفل بنفسة وكيف يستطيع أن ينمى القدرة على مجابهه الضغوط النفسية Stress والتهديدات والسيطرة على المواقف إن الهدف من الرعاية والتربية الابوية هو إن نجعل هذه الرعاية والتربية شيئاً يمكن الاستغناء عنه، وإن نساعد الطفل إن يكون طفلاً، وإن يصبح راشداً حسن التكيف.

تقديم القــدوة :

إن الخوف والشجاعه معديان نفسياً فكلاً الانفعالين يمكن انتقالها لفظياً وبطريقة غير لفظية، فالمحاربون البدائيون كانوا يدقون الطبول ويغنون أو يعزفون الحانا بطولية ليشجعوا رفاقهم، فالاحاديث الحماسية، والاغانى الوطنية العسكرية تسهم إلى درجة كبيرة فى اذكاء نار الشجاعه القتالية.

وفى الوقت نفسة فإن الضوضاء المخيفة والاشاعات المثيرة للفزع تخفض منسوب الشجاعة . ويرتبط الخوف ارتباطاً وثيقا بالتقدير المنخفض.لقوة المرء نفسة وقوة حلفائه (أنظر الفصل الاول) فالفزع ينتشر بسرعه إنتشار النار فى الغابة، والخوف الذى يسرى فى وحدة قتال صغيرة قد يسبب فزع جماعى ويجلب هزيمة ساحقة تلحق بجيش كبير .

إن الطفل الذى يخاف الظلام سوف يلقى تشجيعاً كبيراً من الوالد الذى يأخذ يده برفق ويتجول فى أرجاء حجرة مظلمه، أما الطفل الذى يخاف الماء، فإنه يلزم عدم الدفع به وسط أمواج المحيط العالية، وإنما يمكن استدراجة برفق وبالتدريج إلى حمام سباحة، فرؤية والدية وهما يخوضان فى المياه الضحلة نسبياً قد يخفض من حدة مخاوفة الى درجة كبيرة.

التعبير عن الخــوف :

يمكن القول بأنه من الافضل للطفل - كقاعده عامه - إن يعبر عن مخاوفة وصنوف قلقة بصراحة وأنفتاح بدلاً من أن يخفيها، فالاطفال الذين يتعرضون للاحراج، والخزى، والسخرية بما يضطرهم الى إنكار مخاوفهم يحرمون من أفضل طريقة لمجابهة هذه المخاوف بنجاح .

إن افضل طريقة لتناول خوف وهمى هى أستخدام اختبار للواقع Reality Test ينفذ بلباقة . فالطفل الذى يخاف الظلام فى حجرة نومه هو يجب إن نساعده على إن يتفقد الحجرة فى الضوء الكامل والطفل الذى يخاف المرايا، والمكانس الكهربية وأشياء أخرى يجب أن يرية راشد ودود أن كل هذه الاشياء عديمة الضرر أو الأذى

ويلزم أن نجابة المخاوف الواقعية بطريقة عقلانية، فاذا كان طفل ما يخاف عبور الشارع، فإنه يجب أن نساعده ونوجهه للاهتمام التام بإشارات المرور وإن نعلمه إن يعبر الشارع عند ظهور الضوء الاخضر فقط.

ومن الأفضل كثيراً أن يتذكر الطفل ما أخافة وأن يتلقى الطمأنه والتشجيع حتى يتمكن من مجابهته، «فالنسيان» لا يؤدى الى التغلب على خوف ما، وذلك لأن تحت الخوف – فى اغلب الحالات – يبقى فى ما قبل الشعور Sub Conscious ثم يعود بصورة أكثر رعباً فى الاحلام أو المخاوف المزاحة التى تسمى بالفوبيات .

التشجيـــع :

تختفى مخاوف بعض الاطفال تدريجياً من تلقاء نفسها، وقد كشفت دراسة لأطفال فى سن ما قبل المدرسة مصابين بفوبيا عن أنهم تحسنوا بدرجة كبيرة بعد خمسة سنوات، وأن الفوبيا كانت قد أختفت تماماً من بعضهم .

وحيث إن الخوف مرتبط بتقدير المرء لقوته بالقياس إلى قوة الشخص أو الحيوان أو الموقف الذى يتهدده، فإنه كلما قلل المرء من شأن قوته، كلما كان أكثر تعرضا للخوف، وإذ ينمو الطفل ويكبر ويزداد قوة، فإن السبب الذى يدعو للخوف ينتفى وهكذا فإن الخوف من الظلام – على سبيل المثال – يتلاشى مع الوقت.

ومع ذلك، فإن أفعال الناس لا يحددها الموقف الموضوعى وأنما الطريقة التى يدركونه بها، فقد يخاف طفل كبير الجسم وقوى من الكلاب الصغيرة اذا كان يؤمن بقوة الجرف وعجزة هو أن التمتع بالقوة رمز هام، ولكن مالم يكن المرء على وعى بقوته، فإنه قد لا يتمكن من أستخدامها، وبعبارة أخرى، فأن الآباء والمدرسين يلزم ان يشجعوا الطفل وإن يجعلوه على وعى بقدرته على مجابهه مخاطر معينه، فالاسد الجبان فى قصة «ساحر أز The Wizard of Oz كان قوياً بالتأكيد، ولكنه هون من تقدير قوته بصورة بالغه وأفرط فى تقدير قوة التهديدات الخارجية.

ويذهب بعض علماء النفس الى أن الخوف من الممكن أن يحرك الحافز، على الاقل فى المواقف المدرسية، فالطفل الذى يخاف الحصول على درجات رديئة أو عقاب آخر سوف يحاول أكثر جداً، حسب ما يؤمنون به، وبدون شك فإن هذا الحافز يؤتى ثمارة مع بعض الاطفال ولكن بعض الاطفال، بكل تأكيد، ليس بالنسبة لكل الاطفال، فالاطفال الخجولون المنطوون الذين نهددهم بالعقاب ويتوقعون الهزيمة قد تثبط عزائمهم أكثر من ذى قبل ويفقدون ما كان لديهم من إيمان بأنفسهم، أى أن هذا قد يجعلهم ييأسوا من المحاولة كلية .

إن التشجيع يعد وسيلة أفضل بكثير من تثبيط العزيمة من أجل معالجة مخاوف الطفل، وكذلك فإن المكافأت تعد حافزا أقوى من العقاب.

المغالاة :

بالرغم من إن الاطفال يحتاجون إلى التشجيع، فإن الجرعه الزائدة عن اللازم منه قد تتسبب فى ضرر أكثر مما تعود بالنفع، فالاصرار بقوة على أن يقوم ولد صغير مرتعب أو طفلة صغيرة مرتعبة بالمسح على جسم كلب ألمانى ضخم يمثل تهديداً لها – ليس مما ينصح به، ولا يرغب فى الافتخار أمام الاصدقاء بمثل هذا الطفل البطل سوى آباء غير ناضجين، فإذا نبح الكلب، بل اسوأ من هذا، إذا حاول عض الطفل، فإن البطل الصغير قد يفزع وينفجر فى البكاء وتنشأ لدية فوبيا كلاب شديدة.

ويقوم الاتجاه الصحيح على تقييم واقعى للاشياء التى يكون الطفل مستعداً نفسياً للقيام بها .

إن الاطفال يلزم أن نوجههم إلى مجابهه مواقف خطيرة بطريقة ايجابية، وليست سلبية، فالسلبية تعمق احساس المرء بالضعف والعجز، ومن ثم تزيد مخاوفه. إن السلوك الايجابى العدوانى يزيد من إيمان المرء بقوته وقدراته، ويجب إن نعلم الاطفال إن يسيطروا على المخاطر وإلا يتراجعوا أمامها.

مخاطر كبرى :

ليس هناك عيب فى الاعتراف بالمخاوف الواقعية، فالآباء الذين يخفون مخاوفهم فى وقت الحرب أو الكوارث الاخرى، من المحتمل أن ينقلوا ويوصلوا خوفهم بطريقة غير لفظية أو أن يجعلوا أطفالهم يشعرون بالوحدة، ويزيد الخوف الذى ينتقل بطريقة غير لفظية من خوف الطفل، فالله وحدة هو الذى يعلم مدى بشاعه الامور اذا كان الآباء انفسهم خائفون من الاعتراف بأنهم خائفون ومن ناحية أخرى، فإن الخوف الذى يتم تقنيعه بنجاح قد يعطى الطفل الاحساس غير المريح بأنه هو الجبان الوحيد والمعرض للسخرية.

إن الاعتراف الواقعى بالخوف من جانب الآباء يفسح المجال أمام مجابهه المخاطر بطريقة عقلانية ويخلق فى الطفل إحساساً بالانتماء وفى أوقات الحروب، والفيضانات، والزلازل، وما شابه ذلك من الكوارث، يجب إن نجعل الاطفال على وعى بالمخاوف الابوية وإن نسمح لهم بالاشتراك فى أى شئ يلزم القيام به.

بناء أعتماد الطفل على ذاته :

يلعب وعى الطفل بقوته المتزايدة تدريجياً دوراً هاماً فى الطريقة التى يتعلم بها التغلب على مخاوفه، فبالأمس فقط كان لا يزيد طولة عن متر، أما اليوم، يا أمى، أنظرى كم أنا كبيرا ويقوم الاطفال بعملية قياس ومقارنه بصورة مستمرة وهم يتساؤلون : من أقوى : الأسد أم النمر ؟ الفيل أم الخرتيت ؟ أو من أكثر وسامه، أو أجمل، أو أغنى ؟ أو ما شابه ذلك .

ويفتخر الأطفال بقوتهم ورشاقتهم الحركية المتزايدة، وبقدر ما يزيد أيمانهم بقوتهم، بقدر ما يسهل عليهم التغلب على مخاوفهم .

خلاصة ما سبـــق :

التحذيـرات :

١ - لا تتجاهلوا مخاوف الطفل، أى لا تصرفوا النظر عنها.

٢ - لا تفرطوا فى حماية الطفل، أى تجنبوا أن تجعلوه يحس بالعجز وبالاعتماد التام عليكم، لا تشفقوا عليه.

٣- لا تنبذوا الطفل، لا تهددوه بالتخلى عنه، ولا تجعلوه يحس بالوحدة.

٤- لا تسخروا من الطفل الخائف، ولا تعاتبوه على كونه خائف.

٥- لا تكرهوا الطفل على مواجهة موقف يخافة.

٦- لا تشركوا أطفالكم فى مخاوفكم أنتم.

النصائـح :

١ - ابنوا إيمان الطفل بنفسة وقدراته.

٢ - امتدحوا انجازاته مهما كانت بسيطة (ولكن دون مبالغة).

٣- اجعلوا الطفل يشعر بأنكم سوف تحبونه وتحمونه دائماً كلما لزم الامر.

٤ - ا ستمعوا بصبر إلى الطفل وابدوا التفهم لمخاوفة، وحاولوا إن تشرحوا له أنه ليس هناك ما يخيف.

٥- قدموا قدوة حسنه بإن تجابهوا أنتم المخاطر بطريقة عقلانية.

٦- اعطوا الطفل الفرصة للتغلب على مخاوفة بطريقة ايجابية.

الجزء الثانى

مخـاوف الأطفـال

بالترتيب الابجـدى

القسم رقم

١	فوبيا الأماكن الفسيحة.
٢	القلق.
٣	خوف الطفل من تركه بمفرده.
٤	الخوف من العدوان.
٥	خوف الطفل من عدوانيتة هو.
٦	الخوف من الحيوانات.
٧	الخوف من الإباده.
٨	الخوف من حوض الأستحمام.
٩	الخوف من تبليل الفراش.
١٠	خوف الطفل من أن يكون متبنى.
١١	الخوف من التغيير.
١٢	الخوف من الخصاء.
١٣	الخوف من المقعدين.
١٤	الخوف من النقـد.
١٥	الخوف من الظلام.
١٦	الخوف من الموت.
١٧	الخوف من الاستهجان والنبذ.
١٨	الخوف من الطلاق.
١٩	الخوف من الفشل.
٢٠	الخوف من قصص الجنيات.
٢١	الخوف من الطعـام.
٢٢	الخوف من الأخطار.
٢٣	الخوف والذنب.
٢٤	الخوف من الجنسية المثلية.
٢٥	الخوف من العلاج بالمستشفى.
٢٦	الخوف من الأصابة.
٢٧	الخوف من الحشرات.

القسم رقم

٢٨ الخوف من عدم وجود طعام.
٢٩ خوف الطفل من أن يكون بمفردة.
٣٠ الخوف من فقدان التوازن.
٣١ الخوف من فقدان الحب.
٣٢ الخوف من الضوضاء.
٣٣ الخوف من الآباء.
٣٤ الخوف من المحركات الكهربية.
٣٥ الخوف من العقـاب.
٣٦ الخوف من السخرية.
٣٧ الخوف من الأنفصال.
٣٨ الخوف من الجنس.
٣٩ الخوف من إظهار الخوف.
٤٠ الخوف من النـوم.
٤١ الخوف من الثعابين.
٤٢ الخوف من الغرباء.
٤٣ الخوف من مترو الأنفاق.
٤٤ الخوف من السباحة.
٤٥ الخوف من الاختبارات والامتحانات.
٤٦ الخوف من غير المألوف والغريب.
٤٧ الخوف من المكانس الكهربية.
٤٨ المخاوف الوهمية.
٤٩ إنعدام الخوف.
٥٠ الكوابيس والفزع الليلى.
٥١ الفوبيات.
٥٢ فوبيا المدرسة.
٥٣ المخاوف التى يثيرها التليفزيون.

القسم رقم ١ : فوبيا الأماكن المفتوحة:

تعتبر هذه الفوبيا مزيجاً بين خوفين محددين أولاها خوف المرء من أن يكون بمفرده وخوفة من أن يترك المألوف والذى نفترض أنه البيئة المنزلية الآمنه. ويبدو أن الخوف من ترك البيت هو العامل الأكبر فى فوبيا الأماكن المفتوحة، ومع ذلك، فإن العديد من الأطفال المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة يقل خوفهم من الخروج من البيت عندما يصاحبهم شخص ودود.

ولا تعد فوبيا الأماكن المفتوحة ظاهرة شائعه الحدوث فى الأطفال، وعادة ما تبدأ فى سن الإلتحاق بالمدرسة أو فى المراهقة وغالباً ما يعجل مرض شديد يصيب الطفل نفسة، أو مرض أو وفاة فرد من أفراد العائلة، نقول غالباً ما يجعل أحد هذه الاسباب بحدوث الفوبيا، ولكن أسبابها الحقيقية تكمن فى المشاعر والرغبات اللاشعورية للطفل.

وغالباً ما تكون فوبيا الأماكن المفتوحة إزاحة Displacement لمشاعر العدائية تجاه الوالدين أو خوفاً من الحفزات العدائية للمرء نفسة. وكم كتب العلماء النفسيون، والأطباء النفسيون، والمحللون النفسيون عن الطفل الذى يكره والدية، وغالباً ما تصب الكراهية على الأم، ويلازم الطفل البيت ليحميها حفزاته العدائية.

وأحياناً ما تنشأ لدى المراهقين الخجولين والمنطوين كراهية للبنات، ويبررون هذا بأن البنات يرفضونهم، فى حين أنهم يهزمون أنفسهم بسبب طرق غير بارعه للتودد إليهن أو بسبب خوف يشل كيانهم ويحول بينهم وبين الإقتراب من البنات، فإذا تحاصرهم الحفزات الجنسية أو العدوانية اللاشعورية. فأنهم يخشون إحتمال فقدان سيطرتهم على أنفسهم، وأنهم سوف يعتدون على المرأه التى يخافونها، ويكرهونها، ويرغبونها، كل هذا فى آن واحد.

إن الأطفال يميلون إلى تأويل ما يقولة الآباء بطريقة حرفية، فالمحنه العارضة التى يتعرض لها والد ما قد يدركها طفلة على أنها خراب محيق لا محالة واقع، فعندما تقول أم لزوجها الممسك: «أننى أفضل أن أقتل نفسى على أن أذهب إلى ذوى الرفعه والمكانه مرتدية نفس الفستان الذى رأونى فية المرة السابقة» ، فإن الطفل قد ينزعج إزاء رغبه أمه فى الانتحار ،وقد يرعب فى البقاء بالبيت ليمنع هذه الكارثة.

إن الآباء الذين ينقلون إلى الطفل بدون قصد (وفى أغلب الأحيان بطريقة غير لفظية) الفكرة التى مؤداها أنهم يشعرون بالوحدة لوجود الطفل الفعلى بالبيت ليهدئ من مخاوفهم وضروب قلقهم، نقول أن مثل هؤلاء الآباء قد يتسببون أيضاً فى حدوث فوبيا الأماكن المفتوحة، وأحياناً ما تتشبث أرملة بأبنها أو أبنتها وهما فى سن التلمذة أو فتره المراهقة، عندئذ يرفض الطفل الخروج من البيت لأنه ينزعج ازاء أمه المسكينه، الوحيدة و... أو يشعر بالذنب عندما يخرج ويتركها بمفردها، وقد ينشأ لدى الطفل خوف دائم من الخروج من البيت ويعتقد أنه - ببساطة - خائف من أن يكون فى أماكن مفتوحة، دون أن يكون على وعى بمشاعره الحقيقة، وفى أغلب الأحوال يكون خوفة تعبيراً مزاحاً Displaced لقلب الأدوار Role Reversal بمعنى أنه ينزعج على والدته بدلاً من إنزعاج والدته علية، وقد جاءتنى للعلاج فتاه مراهقة نشأت لديها فوبيا شديدة من الأماكن المفتوحة عقب وفاه أمها، كان الأب رجلاً يعانى من الوحدة والإكتئاب، وكانت الفتاه تخشى أن تتركة بمفردة، وغالباً ما لا يتحدث الأطفال المصابون بفوبيا الأماكن المفتوحة عن خوفهم من ترك البيت، وأنما يتحدثون عن رغبتهم فى البقاء مع الأم، أما عن فوبيا المدرسة، فإن الطفل المصاب بفوبيا الأماكن المفتوحة ينزعج على أمه، وأحياناً على أبية، ويؤدى المرض أو حدوث خلافات فى الأسرة إلى تفاقم إنزعاجة، وهكذا تكون فوبيا الأماكن المفتوحة خوفاً مزاحاً يحل محل الخوف من أن شيئاً فظيعاً سوف يحدث بالبيت فى غيابة.

وتشبة الأعراض المرتبطة بفوبيا الأماكن المفتوحة إلى حد كبير تلك الأعراض المرتبطة بفوبيا المدرسة (أنظر القسم رقم ٥٢)، فالاطفال المصابون بفوبيا الأماكن المفتوحة عادة أما يكونوا منطوين، وإنسحابين، ومكتئبين للغاية، ويعانون من العديد من الاعراض النفس - بدنية المختلفة من قبيل الصداع، والإحساس بالغثيان، وفقدان الشهية، واضطرابات النوم.

وفى العديد من الحالات، تتطلب فوبيا الأماكن المفتوحة مساعده المعالجين النفسين، ولكن غالباً ما يساعد تغير جذرى فى أتجاه الأبوين على تحقيق شفاء إعجازى، فالصغير الذى يخاف أن يترك أمه بمفردها قد يفقد خوفة من الأماكن المفتوحة عندما تبدأ أمه فى التصرف بطريقة تنم عن توكيد الذات.

القسم رقم ٢ : القلـــق:

ليس من اليسير أن نفرق بين الخوف والقلق، ولكن غالباً ما تشف المخاوف غير الواقعية عن صراع داخلى أكثر مما تعبر عن تهديد خارجى، فالخوف من «الناس الأشرار» الذين قد يقتحمون منزلاً تحت حراسة مشددة وحماية محكمة «ويؤذوا بابا» قد يكون خوفاً واقعياً إذا كان الوالد عضوا فى المافيا وتلقى تهديدات تليفونية، ولكن إذا لم يكن هناك سبب واقعى يدعو لتوقيع أعمال عنف وثأر غير عادية، فإن مخاوف الطفل قد تكون تعبيراً عن مشاعره العدائية هو تجاه أبيه والخوف من أن تتحقق رغباته هذه، ومن ثم، فإن قلقة يعد دليلاً على وجود صراع داخلى بمعنى أنه خوف من أفكارة ورغباته هو.

فإذا شعر طفل متفوق فى دراسته (ويحصل على درجات ممتازة) فجأة بالخوف من الرسوب، فإنه يعبر عن الخوف من النجاح والرغبه فى الرسوب، وقد يكون ممزقاً بين رغبته فى أن ينجح وخوفة من أن يتسبب نجاحة فى المزيد من المطالب من الآباء، كان أحد مرضاى، وهو طالب بالتعليم الثانوى، يتجنب بكل حرص الحصول على درجات عالية لأن كل درجة جيدة كان يحصل عليها كانت تجعل والدية يتوقعان أعلى الدرجات فى كل المواد.

إن كل حالات القلق تعد مؤشراً يدل على مشاعر عامة أو شاملة بالعجز وانعدام قيمة الذات فالخوف رد فعل مؤقت للخطر أما القلق فهو حالة مستمرة من التوتر وترقب الشر، إذ يتوقع الأطفال القلقون الخراب والدمار الوشيك، فإنهم يصبحون سريعى الانفعال والتهيج وخائفين من الاخذ بالمبادرة، وعابسين وغير منتجين وغالباً ما يؤدى القلق إلى فقدان الشهية، واضطراب النوم، والكوابيس، والاعراض النفس – بدنية الأخرى.

وتعد بعض المخاوف غير العقلانية، بالفعل، حالات قلق تشير إلى وجود صراع داخلى. فعندما يخاف طفل ما من الاستغراق فى النوم، فإن هذا قد يرجع الى خوفة من الاحلام المخيفة وتعكس الاحلام المخيفة صراعاته الداخلية.

كانت بنت فى السادسة من عمرها تخاف الاستغراق فى النوم وذلك بسبب كراهيتها الشديدة لأخيها الرضيع الذى كان يبلغ من العمر أسبوعين، فعلى مدى

سته أعوام كانت تتمتع بكل أهتمام والديها، ولكنها شعرت بأنها مهملة ومنبوذة منذ ولد هذا الطفل، واخبرها والداها بأنه من المفروض أن تحب أخاها، ولكنها لم تكن تشعر بحب أخوى كثير تجاهه فشعرت بالذنب، وكان من الواضح أنها ليست «بنتاً صغيرة لطيفة» بالرغم من أنها كانت تحاول أن تظهر الحنان تجاه الطفل، أما فى الليل فإن الكوابيس كانت تعذبها.

إن الطفل الذى يشعر أنه غير محبوب من والدية قد يلوم نفسة على هذا على الرفض (النبذ) الذى يبديانه تجاهه، إن الملاحظات التى تقلل من شأن الطفل، والنقد الهدام، والعقاب المتكرر والصارم، كل هذا يسهم فى خلق مشاعر القلق وانعدام قيمة الذات لدى الطفل الذى يشعر أنه لن يتمكن إطلاقاً من أن يعيش وفقاً للمعايير الى حددها والداه . وافضل طريقة لحماية الطفل من أن يصبح قلقاً هى أن نعطية الإحساس بأننا نحمية وسوف نحمية دائماً، وقد تستهجن بعض سلوك الطفل ولكنك لا تشعر بالاستياء إزاء الطفل نفسة، أن الطفل الذى ينعم بالتقبل والامان ليس بطفل قلق.

القسم رقم ٣ : خوف الطفل من أن يترك بمفردة:

كما سبق أن شرحنا فى الفصلين الأول والثانى، فإن الكائنات الحية تستمد الاحساس بالامان من مصدرين : الاول هو قوتها هى، والثانى هو ولاء وقوة حلفائهم وقوة الطفل فى حد ذاتها لا تستحق الذكر، فكلما صغر سن الطفل، كلما قلت قوته، ويستند أحساس الطفل بالامان الى قوة والدية واستعدادهما ورغبتهما فى أستخدام قوتهما لحمايته، وبناء على هذا، فإن ترك الطفل بمفردة يعد أسوأ شئ يمكن أن يحدث للطفل، وذلك لأن حصولة على ما يحتاج الية من طعام، بل ووجودة فى حد ذاته يتوقف على الرعاية الابوية .

ـــ وليس بكاف بالنسبة للطفل أن يحصل على الطعام الآن، فاحساسة بالامان يستند إلى ثقته فى أن الطعام والحماية سوف يجدا طريقهما الية فى المستقبل، ويتمتع الطفل جديث الولادة بقدرة فطرية على إدراك الاشارات غير اللفظية، وما إذا كانت أمه التى ترضعه أو جليسته التى تحل محل أمه تحبه أم لا . وهذه القدرة، المعروفة بأسم التوحد العاطفي Empathy، تمد الطفل الصغير بمشاعر الأمان

والحيوية والخفة، أو تنقل الية الخوف والقلق، إن الاطفال الصغار يحتاجون إلى أن نحبهم ويشعرون بالسعادة والبهجة عندما تحتضنهم، وتقبلهم Kisses وتتحدث اليهم أمهم بحنان وهى ترضعهم، وعندما تضيق الأم المرضعه ذرعا بطفلها وتفكر إلى أى حد كان من الممكن لحياتها أن تكون عظيمة بدون هذا الرضيع، فإن الطفل يتوحد عاطفياً مع مشاعرها ويقع فريسة للقلق، ويتشبث بها لأنه لا يثق فيها ويخاف أن تتخلى عنه وتتركة بمفردة.

ولايؤدى قيام الام بعمل خارج البيت - بالضرورة - إلى الحاق الضرر بالصحة النفسية للطفل فمن الممكن أن تخرج الام الى العمل كل يوم وتترك الطفل مع شخص موثوق فيه، بشرط أن يكون الطفل متأكداً من أن الأم سوف تعود الية فى وقت محدد، إن الأطفال الصغار ليسوا بحاجة الى منبهات Clocks، فهم يتبعون منبهاتهم البيولوچية الخاصة بهم، إن إحساس الطفل بأن والدية يمكن الاعتماد عليهما يلطف من الكدر المرتبط بالانفصال المؤقت، وطالما أن الطفل يمكنه أن يثق بحب أمه، فإنه يستطيع أن يتقبل غيابها ويكون علاقات طيبه مع الجدة، أو المربية، أو جليستة، التى تحل محل أمه.

والامر الذى يلزم التأكيد على أهميتة بكل إلحاح هو أنه بالرغم من أن الآباء قد يستهجنون سلوك الطفل كل حين وآخر، فإنهم يجب ألا يستهجنوا الطفل نفسة إطلاقاً أو يهددوه بأن يترك وحدة . فمن الممكن أن يقولوا للطفل لو بلهجة «حادة» أنا لا أحب الفوضى التى تسببها فى حجرة المعيشة، أو (الطفل أكبر سناً) «ليس لك أن تأكل بأصابعك، الشوكة والسكين موجودتان » ولكن يلزم أن تتم أقوال وأفعال الآباء على أنهم أقوياء وودو دون . إن الطفل الذى يتلقى هذه الرسالة سوف يحب ويثق بوالدية ويكبر ليصبح راشداً آمنا متأكدامن نفسة.

أن الطفل الذى نتهددة بالنبذ وتركة بمفردة بعبارات من قبل : «سأتنازل عنك لمن يريد أن يتبناك» ، أو «سوف أتغيب طويلاً وأتركك وحدك» أو أسوأ من كل هذا . «سوف أقتل نفسى» نقول أن مثل هذا الطفل من المحتمل أن ينشأ لدية قلق شديد، فهو يخشى أن ينام خشية أن تفعل أمة بنفسها شيئاً فظيعاً إذا غفل عنها . وقد يخشى الذهاب إلى المدرسة (فوبيا المدرسة) أو الخروج من البيت (فوبيا

الأماكن المفتوحة) لعب مع غيرة من الاطفال، وقد تنشأ لدية مشكلات انفعالية خطيرة للغاية.

القسم رقم ٤ : الخوف من العدوان:

يعد البقاء هدفا أساسياً لكل صور الحياه، ويعد الخوف من العدوان أمراً عالمياً، شائعاً بين البشر والحيوانات على حد سواء فكل الناس يخشون العدوان فالراشدون من الرجال والنساء يخافون المهاجمين المسلحين والمختطفين، والقتلة وفى أوقات الحروب واحداث الشغب، فإنهم يصبحون أكثر خوفاً، وللخوف من الاخطار الحقيقية قيمة بقائية Survival Value وليس هناك ما يدعو إلى قمع هذا الخوف، فكلما اعترف الآباء بأنهم أيضاً خائفون عند مواجهه الخطر كلما ساعدا أطفالهم على أن يشعروا بأنهم ليسوا أطفالا سخفاء.

وقد قامت أنا فرويد Anna Freud ودوروثى برلنجام Dorothd Burlingham بعلاج أطفال فى لندن خلال فترة الهجوم الالمانى الكاسح فى الحرب العالمية الثانية. فى هذه الظروف العصيبة أبقى بعض الأباء أطفالهم معهم، حتى خلال أسوأ الغارات الجوية، بينما أرسل غيرهم من الآباء أطفالهم إلى أماكن بعيدة فى الريف حيث الامان، وكان للانفصال عن الآباء (انظر القسم رقم ٣٧) تأثيراً أكثر سوءاً على الصحة النفسية للاطفال من القنابل الألمانية وذلك لأن الآباء الذين رفضوا إن يجلوا أطفالهم عن لندن اعطوهم احساساً أفضل بالامان، كان يفوق بكثير ذلك الإحساس الذى اعطاه الرحماء فى الريف للاطفال المهجرين.

إن ترك المرء بمفردة يعنى اعتماد المرء على إمكاناته، وهو الامر الذى لا يمكن أن نتوقعه من طفل، وحتى بالنسبة للراشدين، فإن الوحدة (أنظر القسم رقم ٢٩) تزيد من الخوف، كما أن وجود غيرنا من الناس، وخاصة من نعتقد أنهم اقوياء ودودون، يجعل المرء يشعر بأنه أكثر أمنا وأمانا.

إن الطفل الخجول الانسحابى يدعو غيره إلى الاعتداء علية، فالفتوات «نادراً ما يهاجموا فتوات» بينما يجدون فى الطفل الخجول المنطوى هدفا مثاليا وكبش فداء ويلزم على الاباء والمدرسين ألا ينتقدوا أو يسخروا من الناشئ الخجول المنطوى، وذلك لأن نقدهم سوف يعمق أحساسة بالدونية Inferioity بل ويجعلة أكثر

خجلاً وأنطواء، وهناك طريقتان يمكن عن طريقهما إن يسهم البالغون فى شحذ شجاعه الطفل، الأولى هى أن نجعلة متأكدا من مساندتهم والطريقة الاخرى هى بناء ثقته بنفسة، فالتشجيع يبنى الثقة فى النفس، فى حين أن دفع الطفل لمشاجرة أعداء أقوى منه يهدم ثقته بنفسه.

وليس هناك ما يدعوا إلى أن تكون المساندة الخارجية مقصورة على الآباء، فيجب أن تشمل ايضاً أقران الطفل، فإذ يكبر الطفل فإن اعتمادة على والدية يقل، ويزداد اندماجة مع من هم على شاكلته.

القسم رقم ٥ : خوف الطفل من عدوانيته:

غالباً ما يعتقد الأطفال أن رغباتهم الطيبة والشريرة سوف تتحقق ويوجد لدى العديد منهم أقتناع بأن الفاظهم البذيئة أو لعناتهم يمكن أن تتسبب فى إيذاء آبائهم، واحياناً ما يعزى الاطفال مشاعرهم الى الغير، بل إلى الاشياء الجامدة . وأحياناً ما تنتابهم كوابيس تظهر فيها حيوانات متوحشة وكائنات مرعبة تمثل رغباتهم العدائية، وقد أورد أحد زملائى الاصغر سناً حالة ولد فى السادسة والنصف من عمرة كان يخشى الذهاب إلى النوم لأنه كان يحلم «بكائنات مرعبه قاتله وفظيعه» كانت تمثل – فى حقيقة الامر – عدائيته الشديدة لأمه والخوف من هذا الشعور الذى يحرك الإحساس بالذنب.

وقد عالجت محللة نفسية أخرى ولدا فى السابعه من عمرة كان يرفض الذهاب الى المدرسة، وكانت فوبيا المدرسة قد نشأت لدية فجأه، أثناء طابور المدرسة، عندما كان أحد المدرسين يعزف على البيانو، وقبل هذا بأيام قليلة كان أحد الجيران قد انتحر، وعندما عاد الولد إلى بيته من المدرسة، وجد والدية وجيرانه فى حاله ضيق، وتمنى لوكان بالبيت مبكراً، وكأن وجودة كان سيمنع حدوث الوفاه، وعلاوة على ذلك، فقد كان يكن إحساساً عميق الجذور بالغيظ تجاه أمة التى كانت تعزف البيانو، وبدأ الآن يخشى أن تتحقق رغبته اللاشعورية فى تدميرها كلما غادر البيت، وأزالت المحللة النفسية التى كانت تعالج الولد الفوبيا التى كانت لدية عندما أوضحت له أن الكثير من الأطفال يكنون مثل هذه الرغبات، فهى ردود افعال مؤقته، وعارضة وسوية الغضب، وإنه ليس هناك سبب يدعو إلى الخوف من إنها قد تتحقق

القسم رقم ٦ : الخوف من الحيوانات:

عادة ما يظهر الخوف من الحيوانات فى العام الثالث من العمر ويظل شائعاً للغاية حتى العام التاسع من عمر الطفل، ويبدو أن هذا الخوف يتلاشى بعض الشئ فى الطفولة اللاحقة والمراهقة، ولكنه لا يختفى تماماً، وهناك عدد ليس بالقليل من البالغين يخافون الحيوانات، الكبير منها والصغير على حد سواء.

وقد يكون للخوف من الحيوانات أصل واقعى فيما يتهدد المرء عند مواجهاته مع الكلاب الكبيرة فى المدن، ووقع الجياد، والثيران والحيوانات الاخرى فى الريف حيث المزارع، وقد يكون لهذا الخوف الذى يجعل المرء حذراً فى تعاملة مع الحيوانات الكبيرة قيمه بقائية Sunvival Value، ولذا يجب على الآباء إن يعلموا الاطفال الا يعاكسوا أو يضايقون أى حيوان.

وبالرغم من ذلك، فإن الخوف من الحيوانات ليس مرتبطاً دائماً بتقييم للاخطار الممكن حدوثها، ومن الممكن تعلم الخوف من القطط الصغار، والجراء، والارانب الصغيرة بحكم الإرتباط، وغالباً ما يكون خوف غير واقعى هى حيوانات أو بالسيرك أو على شاشه التليفزيون، نقول غالبا ما يكون هذا الخوف غير الواقعى بديلا رمزيا لمخاوف أخرى تثير فى الطفل خوفاً أشد وطأة.

(انظر القسم رقم ٥١ عن الفوبيات).

ويمكن التغلب على الخوف من الحيوانات الصغيرة بمزج رؤيتها بخبرات سارة من قبيل أحتضان الطفل، أو إطعامه أو ملاعبته، الامر الذى سيجعل الطفل يربط بين القطيطات أو الآرانب واللذه المستمدة من اللعب أو الاطعام.

القسم رقم ٧ : الخوف من الإبادة:

يلاحظ العديد من الاطفال فى السن ما بين الثانية والثالثة كيف تختفى الاشياء ويخافون من أحتمال أن يحدث هذا لهم، وقد يشاهدون بحب استطلاع مشوب بالفزع برازهم والمياه تجرفة من «سلطانية» التواليت، أو أنهم قد يلاحظون اختفاء الماء من البانيو، ويعانون خوفا من الإبادة.

ولن تفعل السخرية مع طفل مرتعب سوى أن تجعله اكثر ارتعابا، فالطفل الصغير يعجز عن التوصل الى استنتاجات منطقية، ولكن السخرية تجعلة يشعر بأنه وحيد ومنبوذ، ومن ثم أكثر تعرضاً للاخطار الحقيقية أو المتخيلة (الوهمية)، وتعد طمأنه الطفل أفضل سبيل لمعالجة هذا الخوف.

القسم رقم ٨ : الخوف من الاستحمام:

عادة ما يحب الأطفال الصغار رشرشة الماء بمزاج لعوب فى البانيو أو «طشت» الاستحمام، ونكنهم يفزعون أو يرفضون الاستحمام، فى بعض الاحيان، وبالرغم من ذلك، فإن اى والد يجب الا يستهين بهذا الخوف الذى يبدو له أنه ليس بذى أهمية، فأنسياب الماء الى البالوعه غالباً كما يلقى الرعب فى قلب الطفل الصغير، فعندما يرى الطفل الماء وهو يختفى فإنه قد يخشى إن يحدث له نفس الشئ (انظر الخوف من الإبادة القسم رقم ٧)، وأحياناً ما توجد اسباب حقيقية وملموسة لخوف الطفل من الاستحمام، من قبيل السخونه الزائدة للماء أو خبرة سابقة حدث فيها أن أنزلق الطفل فى البانيو .

ولا يمكن التغلب على هذا الخوف عنوه وبالاكراه، وافضل شئ هو اعطاء الطفل حماماً خارج البانيو لفترة ما، ثم إعادة الفته بمتعه الاستحمام وذلك بالسماح له بأن يرشرش الماء بيدية، ثم وضعه تدريجياً فى البانيو به ماء قليل جداً.

القسم رقم ٩ : الخوف من تبليل الفراش:

عادة ما يتم تدريب الطفل على التحكم فى الاخراج Toilet Training فى العام الرابع من عمرة، ويكتمل تدريب بعض الأطفال عند نهاية العام الثالث، بيد أن كثيرين منهم يحتاجون إلى حوالى عام تقريباً أكثر من غيرهم، واذ فشل طفل فى الثالثة والنصف من عمرة فى التحكم فى مثانته، فإنه قد يكون متخلفاً فى اكتساب هذه القدرة، ولكن ليس هناك ما يدعو إلى الانزعاج.

ويعد تبليل الفراش مشكلة فى حالة الأطفال الأكبر سناً الذين لم يمكنهم التحكم فى المثانه أطلاقاً أو فقدوا التحكم فى أنفسهم ونكصوا إلى مرحلة باكرة من التطور النفسى) .

ويلزم، عند هذه النقطة، أن لانستهجن الاطفال المصابين بالصرع، والاطفال المصابين بأمراض الحبل الشوكى، أو الذين يعانون من مرض فى الكلى أو المثانه، وذلك لأن الصعوبات التى يلقونها عند محاولة التحكم فى المثانه تتطلب رعاية طبية.

وتحاول بعض البنات اللاتى يخفن الجنس أن يتفوقن على الذكور، ويتصرفن كما لو كن أولاداً، وتعتبر طريقة التبول أحدى الاختلافات الواضحة بين الجنسين، فالاولاد الصغار يستعرضون قدرتهم على التبول على ارتفاع عالى ولمسافة بعيدة، وهذا يجعلهم يشعرون بإرتفاع فى الروح المعنوية أو بالقوة، فالبنت التى تنزعج إزاء خوفها من الجنس، أو عدم نجاحها مع الرجال قد تنشأ لديها الرغبة فى أن تتصرف كولد وترغب - لا شعوريا - فى التبول كما يتبول الولد، وسوف تتحكم فى رغبتها ساعات اليقظة، ولكنها قد تحلم - أثناء الليل - أنها تتبول مثل الولد - ثم يتحقق حلمها، بما يثير الحرج داخلها، ويثير استياء أمها.

وتكمن دينامية مشابهه وراء حدوث التبول اللاإرادى عند بعض الاولاد الذين عادة ما تكون أمهاتهم نساء عدوانيات متسلطات، كما أنهم يميلون إلى تقبل دور يتسم بالسلبية والخنوع، ويبدو أنهم لا يتقبلون تحمل المسئولية عما يحدث لهم، الامر الذى يتضح أثناء النوم عندما يدعوا الامور تنساب ».

ولا تؤدى معاقبة الطفل إلى توقف تبليلة للفراش، وأنما تجعلة خائفاً من الاستغراق فى النوم.

ويتوقف تبليل الفراش بالفعل فى جميع الحالات عند البلوغ، واذا استمر بصورة زائدة، فإن الطفل قد يحتاج إلى مساعدة أخصائى نفسى، وبقدر ما تعطى الطفل من طمأنه، بقدر ما نعجل بشفاء الحالة.

القسم رقم ١٠ : خوف الطفل من أن يكون طفلاً بالتبنى :

يعد هذا الخوف شائعاً للغاية بين الاطفال فى المرحلة الابتدائية، وقد كشفت إحدى الدراسات أن ٢٨ ٪ من الاطفال بين سن الثامنه عشر كانوا يخشون أن يكون آبائهم ليسوا آباءهم الحقيقيين وأنما كانوا قد تبنوهم، وجدير بالذكر أن ٦ ٪ من الأمهات اللاتى تناولتهن تلك الدراسة كن على وعى بخوف أطفالهن من أن يكونوا أطفالاً بالتبنى.

ويكمن أصل الخوف الوهمى (المتخيل) فى الرفض الابوى الصريح أو المستتر للطفل، فعندما يظهر الآباء نفاذ الصبر والضجر الشديد، و عندما يعاقبون الطفل بصورة متكررة وقاسية، فإن الطفل قد تنشأ لدية الاخيولة المخيفة التى مؤادها أنهم ليسوا آباءهم الحقيقيين.

القسم رقم ١١ : الخوف من التغيير

يعد الانتقال من مسكن إلى مسكن آخر، والسفر، ومقابلة أشخاص جدد من الامور الممتعه أو المخيفة، ويتوقف هذا على مرحلة نمو الطفل والاتجاهات الابوية.

ويرحب الكبار بالتغيير، طالما أنه يجلب لهم المتعه . ويحب معظم الناس المفاجآت السارة والرحلات المثيرة، وأشخاص جدد ودودين يتعرفون عليهم لأول مرة، إن حب الاستطلاع والحاجة للتغيير سمتان بشريتان عالمتيان، ولكن نجد أن الكبار قد يترددون فى الاقدام على موقف جديد تماماً ولا يمكن التنبؤ به إطلاقا.

وبالتأكيد، فإنه ما من إنسان يرحب بتغيير إلى الأسوأ، ويعرف الآباء ذوو والحصافة أنه بالرغم من أن الانتقال إلى مسكن أكبر فى بيئة أفضل يعد أمرا ممتعا بالنسبة لهم، فإنه ليس – بالضرورة – مصدر متعه بالنسبة لطفلهم الصغير فالبيت الجديد بالنسبة له، يمثل المجهول وغير المألوف، ومن ثم يمكن أن يمثل تهديداً له.

فالطفل الصغير يستمد الاحساس بالامان من الاستمرارية، فهو يعرف ماذا ومن يتوقع أن يكون بجوار سريرة كل صباح، كما أنه يعرف مكان المطبخ وكيف يجد لعبة Toys وتساهم استمرارية الحياه اليومية، وأعتياد نفس الناس والاشياء الموجودة حولة في بناء احساسة بالامن Safety .

وحيث أن البيت الجديد الذى يعد مصدراً للفخر والسرور بالنسبة للوالدين قد يكون مصدراً للخوف بالنسبة لطفل الثانية أو الثالثة من العمر، فإنه يحتاج إلى قدر كبير من التوجية الذى يبعث على طمأنه الطفل، فيجب على الوالدين أن يصاحب طفلهما فى أرجاء البيت الجديد، وأن يوضحا له أن كرسية العالى المفضل (طويل القوائم المزود بصينية لتناول طعامه ومسند للقدمين)، وسريرة، ولعبة المفضلة قد انتقلت معه إلى بيته الجديد

ويعد السفر مع الطفل فى الثانية من العمر أمراً يتطلب الكثير من الصبر، وذلك لأن الأطفال فى هذه السن لا يبدون أى حماس لمدينه فرساى أو أى تقدير للتحف الفنية فى روما، فهم يفضلون على كل هذا ركنهم الخاص بهم فى البيت، وهم لا يشاركون آباءهم شغفهم بفن المعمار الأوربى، وإذا كان السفر من الضرورة بمكان،فإنه يجب على الآباء إحضار شئ قديم لطمأنه الطفل.

وإذا كان من الضرورى تعيين مديرة البيت، أو من تقوم بأعمال النظافة، أو جليسة جديدة للطفل، فإن المتطفلة (كما يراها الطفل) يجب أن يتم إدخالها فى حياته تدريجياً. ويجب ألا يترك الطفل بمفردة مع القادمة الجديدة ريثما تتاح له فُرصة التعود عليها.

وقد شرح الدكتور لوى ب. ميرفى Dr. Lois B. Murphy فى كتابة «عالم الطفولة المتفتح» The Widening World of Childhood (ص ١٠١) كيف تعاملت أم مع ابنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات، فعندما علمت البنت الصغيرة أن العائلة كانت ستنتقل إلى مسكن جديدة، قالت: «إننى لن أنتقل».

أوضحت الأم لابنتها أن الوالد كان علية أن يتسلم عملا جديداً، أضافت قائلة : «إننى ذاهبة إلى المسكن الجديد وكذا وكذا بيلى Billy وترودى Trudy، كما أن الكلب والقطة أيضا ذاهبان، ويمكنك أن تأخذ أثاثك، والدب (اللعبة) الذى تلعبن به، ويمكنك أن تأخذى كل متعلقاتك إلى غرفتك الجديدة فى البيت الجديد» حينئذ وافقت البنت الصغيرة على الإنتقال إلى المسكن الجديد.

القسم رقم ١٢ : الخوف من الخصاء:

عادة ما يبدأ الخوف من الخصاء فى السن ما بين الثالثة والخامسة، خلال الفترة التى أسماها سيجموند فرويد بالمرحلة القضيبية Phllic .

ففى هذه السن يعانى الأولاد ما يسمى بعقدة أديب Oedipus Complex نسبة إلى ملك طيبة الذى قتل أباه وتزوج أمه، ولم تكن مأساه أو ديب نتيجة لحقد وغل من جانبة، وأنما نتاج قدر محتوم، وبالرغم من ذلك، فإنة عندما أدرك ما فعلة، فقأ عينية عقاباً لنفسة، رأى فرويد فى هذه الاسطورة وصفاً رمزياً لتطور

المجتمع البشرى فى فترة ما قبل التاريخ، ومرحلة ضرورية فى حياه الأفراد وفقاً للمبدأ البيولوجى – الوراثى Blo-genetic أكتشف فرويد أن كل ولد فى السن ما بين الثالثة والخامسة يرغب فى أمتلاك أمه بدنياً بالطرق التى قد تعلمها من ملاحظته وتخميناته الحدسية عن الحياه الجنسية، ويحاول غوايتها بأن يريها قضيبه الذى يفتخر بإمتلاكه، ويريد الولد أن يقصى اباه عن مكانه فالبرغم من أنه يحب أباه ويعجب به، إلا أنه يرى فيه – فى الوقت نفسة منافساً يرغب فى التخلص منه (أنظر الفصل الخامس).

ولكى يفسر مشاعر الولد المتناقضة Ambivalent تجاه أبية، والمشاعر المتناقضة للبنت تجاه أمها، افترض فرويد أن كل إنسان يعد ثنائى الجنسية Bisexual بصورة أساسية، فكل جنس ينجذب إلى أفراد نفس الجنس، وإلى أفراد الجنس الآخر أيضاً، وأدراك فرويد هذا على أنه الاساس البنيوى Constitional Basis للجنسية المثلية، بالرغم من أن الحفزات الجنسية المثلية تبقى كامنه بالنسبة لمعظم الناس.

وتتسبب الجنسية الثنائية فى تعقيد العقدة الأوديبية وذلك باستنهاض الطاقات النفسية الجنسية للوالد Parent من نفس جنس الطفل، حتى أنه يمكن القول بأن مشاعر الولد تجاه أبية ومشاعر البنت تجاه أمها مشاعر متناقضة وليست أحادية Univalent من حيث طبيعتها أو نوعيتها وقد تدعم افتراض الجنسية الثنائية هذا حديثاً بفضل الابحاث المستفيضة التى أجريت على الغدد الصماء والتى توضح بصورة شبه قاطعه أن كلاً من الهرمونات الجنسية الذكرية والانثوية موجودة فى كل جنس.

مرة أخر نعود الى وصف المرحلة القضيبية، فنقول أنه فى هذا الوقت يصبح القضيب المصدر الرئيسى للمشاعر اللاذة للولد، فبصورة مختلفة تتناقض مع رغبة الولد المبكرة والاكثر سلبية فى أن يحضنه الغير، تبزغ فيه رغبه واضحة فى السعى الحثيث الايجابى وراء الأنثى وطعنها بالقضيب، ومع ذلك فإن الولد الصغير واع بدونيته بالقياس إلى أبيه الذى يتمتع بقضيب أكبر ويتملك الولد الخوف من أن يعاقبة أبوه لا ستمنائة ولاشتهائه أمه، وإذا كان الولد قد سبقت له ملاحظة الفارق بين الاعضاء الذكرية والانثوية، فإن التهديد بالاخصاء، يصبح شيئاً واقعياً وصدمياً

للغاية، وقد يعتقد الولد أن كل الناس - أصلاً- يمتلكون قضيباً، ولكنه أحياناً ما يتعرض للقطع على يد أب ذى قوة مطلقة. ويعد هذا الخوف من الإخصاء أقوى بكثير من الخوف الفمى (أى أنه سوف يؤكل) والخوف الأستى من فقدان محتويات البدن.

ووفقاً للتطور السوى للطفل، فإن هذا الصراع ينفض من تلقاء نفسه فى حينه.

القسم رقم ١٣ : الخوف من المقعدين :

يميل الاطفال فى سن ما قبل المدرسة إلى أسقاط مشاعرهم على الغير والتوحد معهم، وقد تتسبب رؤية شخص مقعد فى أنزعاجهم على أنفسهم، وقد يخافون من أن يصبحوا مقعدين أيضاً، وعادة ما تكفى الطمأنه البسيطة لإزالة انزعاجهم . وعلى كل حال، فإن معظم المقعدين يتكيفون مع الحياه، ويحتفظون بوظائفهم، ويعيشون حياة عائلية سوية، وبعد أن تضع الحرب أوزارها، وعندما يقابل الاطفال، العديد من قدامى المحاربين المقعدين، فإن الآباء يجب أن يثيروا فى أطفالهم احترام شجاعه واخلاص قدامى المحاربين، وأن يبثوا فى الطفل الإحساس بالتضامن من شعبة.

القسم رقم ١٤ : الخوف من النقد :

ما من أحد يحب أن يتعرض للنقد، ولكن من المحتمل أن يدرك الاطفال النقد على أنه رفض لهم Rejection فالاطفال الحساسون الخجولون، القلقون Anxious قد يلومون أنفسهم على خطايا طفيفة أو لم يرتكبوها بالمرة.

ويجب أن يتجنب الاباء النقد السالب المفرط فى التعميم من قبيل «إنك مهمل، إنك دائماً ما تكسر الفناجين» ، وقد يستفيد الطفل من النقد الموجب، من قبيل : «عندما تحمل الفنجان، فعليك بإحكام الإمساك بطبق الفنجان والفنجان، فهذه الطريقة يمكن أن نتجنب المشاكل » . وتعد السخرية صورة أخرى من النقد (أنظر القسم رقم ٣٦) .

القسم رقم ١٥ : الخوف من الظلام :

عندما يخيم الظلام حول المرء تقل قدرته على ملاحظة الاخطار، كما يضعف اتصالة بحلفائه الذين يمكنه الاعتماد عليهم، ففى الظلام تقل قوة المرء ذاتها، كما يعرقل استعدادة للدفاع عن نفسه، كما تتلاشى فرص الحصول على المساعدة وفى الظلام تتآلف المخاوف : الخوف من غير المألوف والخوف من الوحدة.

وبالرغم من أننا قد وصفنا الخوف من غير المألوف فى القسم رقم ٤٦ وتناولنا الخوف من الوحدة فى القسم رقم ٣٩ ، فإن الخوف من الظلام يستحق تحليلاً أكثر تفصيلاً، فجذورة تمتد الى أرض الطفولة، كما أنه لا يختفى تماماً، وأنما يتخذ صوراً متباينه ويؤثر فى الطفل بطرق مختلفة فى ظروف مختلفة وبطبيعه الحال فإن المرء لا يخاف الظلام عندما يكون فى بيئة مألوفة تتمتع بحماية جيدة، ويحيط به أناس أهل للثقة، ولكن حتى الرشداين الناضجين يفضلوا الشوارع المضاءه على الشوارع المظلمة، والبيئة الآمنه على البيئة غير الآمنه. والرفقاء الودودين على الوحدة أو التعرض للاخطار.

إن الامكانات البدنية والنفسية للطفل لا تقدم من الحماية سوى القليل،وحتى فى وضح النهار أو فى النور المكتمل فإن الطفل سوف يخاف من غير المألوف له ومن كل شئ غريب، وينتابة الفزع إذا ضل الطريق وأصبح وحيداً، أن التكوبن الطبيعى للطفل لا يؤهلة لمواجهة الصعاب، وما لم يتمتع بحماية آباء يحبونه، أو بديل أبوى يقدم الحب والحماية، فإنه قد لا يبقى على قيد الحياة.

واذا كان بقاؤة الفيزيائى يتوقف على إمداده بالطعام، وحصولة على المأوى والحماية البدنية، فإن صحته النفسية وازدهارة النفسى يتوقفان على الطريقة التى يحصل بها على كل هذه الاشياء، وقد لاحظ هارى ستاك سوليفان Harryt Stack Sullivan أن خبرات الطفولة الباكرة تلعب دوراً هاماً فى تطور احساس الشخص بالامان، فالطفل الصغير يعرف بالامباثية Empathy (التوحد العاطفى مع الغير) ما إذا كان مقبولا أم لا ، كما أن الطفل المحبوب ينشأ لدية إحساس بالازدهار والسعادة، وهذا هو الاحساس بخفة الروح والحيوية المتفجرة Euphoria وتتبع

الحاجة للاشباع والحاجة للأمان نفس الطريق فنفس الام ترضع وتحتضن، ونفس عملية الرضاعه تقدم الاشباع والامان .

وفى كتابه بعنوان «تصورات الطب النفسى الحديث» Conceptions of Modern Psychiatry (صفحة ٧) كتب سوليفان Sullivan قائلاً بإنه منذ الايام الاولى للحياه، فإن الطفل الصغير يبدى علاقة أو أرتباطاً عجيباً بالراشدة الهامه (فى حياته)، وهى الام فى الاحوال العادية، فإذا كانت الام ..... مضطربة بصورة خطيرة ..... قرب أوقات الرضاعه، ففى هذه الحالة سوف تكون هناك صعوبة فى الرضاعه، أو أن الطفل الرضيع سوف يعانى من سوء الهضم، وقد تنشأ لدى الطفل الذى يشعر بالوحدة وبأنه غير محبوب، حالات قلق عميق.

إن من غير اليسير أى راشد على معرفة كافية ببيئته الوثيقة، ويتمتع بتناسق حركى جيد أن يتجول فى أرجاء حجرة مظلمه أو رديئة الإضاءة، خاصة عندما يشعر بالامان، ولكن الطفل لا يتمتع بهذه المعرفة أو هذا التناسق الحركى، وفى الظلام قد يبدو له الكرسى ذو المساند على أنه شكل مرعب رآه على شاشة التليفزيون، وإذا حاول أن يرضى والدية ويتحرك ببطء فى أرجاء الحجرة، فإنه قد يتعثر فى السجاد اللعين، أو يرتطم بالاباجورة الشريرة، فيصاب، وبالتالى يخاف الظلام أكثر من ذى قبل.

ففى الظلام تبدو الاشياء المألوفة وكأنها غير مألوفة، كما أن خيال الاطفال فى سن ما قبل المدرسة يجعلهم يلصقون سمات إنسانية بأشياء جامدة ويجعلهم يعتقدون إن قطع الاثاث أو الاشياء الاخرى يمكن أن تصبح مؤذية وخطيرة . واحيانا ما يسقط الاطفال رغباتهم العدائية على الحيوانات الآليفة أو الأشياء الجامدة، ثم ينتابهم الخوف مما اختلقه خيالهم أن الظلام يضعف الاتصال بعالم الواقع، ويطلق العنان للخيال، ويخلق الاحساس بالوحدة.

إن الاحساس بالوحدة والتخلى هو السبب الأساسى لمخاو ف الأطفال من الظلام، فليس هناك أى شئ يرعب الطفل أكثر من أن يضل الطريق فى شارع لا يعرف أو فى محل تجارى كبير (أنظر الفصل الرابع والخامس والسادس، والقسم الثالث، والتاسع والعشرين، والسابع والثلاثين)، أن الخوف من فقدان الطريق أو

تخلى الغير عن الطفل له قيمة كبيرة،. فماذا يستطيع طفل صغير أن يفعل من أجل نفسة؟ وبالتأكيد فإن كل طفل يلزم أن يلقى !! التشجيع كيما يجتهد ويبذل قصارى جهده بمفردة، وما الطريق الممتد من الميلاد إلى الرشد سوى الطريق الذى يقودنا من الاعتماد التام على الغير إلى أقصى درجة من الاعتماد على الذات، ولكن هذا طريق طويل، وعر إلى أعلى الجبل، وليس هناك ما يدعو إلى أن نكرِة، ونرغم الاطفال على الجرى قبل أن يكونوا مستعدين للمشى.

إن الطفل يحتاج لمساندة الراشدين، واذ يصبح الطفل أكثر حكمة وقوة فإن المساندة تقل تدريجياً، ويعد إكراه طفل مرتعب على أن يكون بمفردة فى حجرة مظلمة جهداً لا داعى ولا مبرر له، لتحطيم قوانين التطور الطبيعى، فمعظم الاطفال يشعرون بالوحدة فى الظلام، فهم لا يستطعون أن يروا آباءهم وكل الاشياء المحيطة بهم والمألوفة لديهم «جبنا» أو «أطفال رضع» يماثل معاقبة رجل أعمى لأنه لا يرى.

إن «لمبة سهارى» فى حجرة نوم الطفل لن تفسدة، كل ما هنالك أنها سوف تساعده على تخطى الخوف من الظلام، فلا الطفل ولا والداه، سوف يتخلصان تماماً من خوفهما من الظلام، ومن عنصرية المكونين الرئيسيين وهما الخوف من الوحدة والخوف من غير المألوف، ولكن الخوف يتلاشى تدريجياً حتى يبلغ أبعاداً عقلانية.

القسم رقم ١٦ : الخوف من المـوت :

إن كل الكائنات البشرية (وكل الكائنات الحية الاخرى) تخاف الموت، ولكن معظم الناس يحيون حياه كلها نشاط واشباع لا ينشغلون بهذه الفكرة. وينشط الخوف من الموت بفعل اقتراب الموت الذى نفترضة فى حالات المرض الشديد أو الإصابة أو التهديد الذى ينطوى علية حدوث أحدهما.

وكل طفل تقريباً يعانى الخوف من الموت فى اللحظات الصعبه من حياته. وينشط الخوف من الموت عند بعض الأطفال بسبب حدوث وفاه فى العائلة، بينما ينشط عند غيرهم بسبب مرضهم هم أو بسبب أحداث صدمية Traumatic أخرى.

ويشير خوف الطفل من الموت إلى مشاعرة العميقة بالعجز، والوحدة واليأس ففى الظروف المواتية يشعر الطفل تدريجياً بقوته المتزايدة وهو ينمو، ويفتخر باضطراد زيادة حجمة، وقوته العضلية، ورشاقته الحركية وما إلى ذلك، ويحتاج الاطفال إلى التوكيد الابوى المستمر لنموهم فقد تقول أم نابهه لإبنتها : «ياسلام انك كبيرة حقاً» وقد تضيف البنت قائلة : « هل تذكرين عندما كنت صغيرة ولم أكن استطيع أن أفعل هذا؟ «ومن الممكن أن يسهم تفسير موجز ومطمئن، وانشطة ساره فى مساعده الطفل وتخفيف انزعاجه.

القسم رقم ١٧ : الخوف من الاستهجان والرفض :

يخشى الكثير من الإطفال الاستهجان والرفض من جانب الابوين وبطبيعه الحال، فإن الآباء لن يعبروا عن استهجانهم لسلوك الطفل كل حين وآخر . ومع ذلك، فإنهم يلزم أن يؤكدوا أنهم يستهجنون فعلاً معيناً، ويمكنهم أن يقولون بحزم : « أننى لا أحب ما فعلت، يلزم الا نفعل هذا مرة أخرى »، ولكن يجب الا يقولوا :« اننى لا أحبك، أنك طفل سئ ».

وقد ينشأ لدى الطفل الذى يشعر أنه مرفوض، منبوذ Rejected إحساس عميق شامل بالقلق قد يؤثر على تكيفه الاجتماعى المستقبلى، إن حاجة المرء لتقبل الغير لة تعد عالمية فى عموميتها، فكل الكائنات البشرية تحب أن تكون محبوبة، وتتوقف شدة هذه الحاجة بدرجة كبيرة على خبرات الطفولة الباكرة وقد يؤثر الاعتماد الزائد على تقبل الغير للمرء تأثيراً ضاراً على التكيف الاجتماعى للمرء.

إن الطفل الذى يشعر بتقبل وحب والدية له، تزيد فرصة تنميته لإحساس بالتأكيد والثقة يكسبة الاصدقاء، وكما شرحنا فى الفصل الاول، فإن الناس يميلون إلى الارتباط بهؤلاء الذين يدركونهم على أنهم متأكدين من أنفسهم Self-assured (أقوياء) وودودين . إن الشخص الذى تربى فى جو أسرى يسودة التفاهم والوئام يدخل عالم الأقران Peers والراشدين يملؤه أحساس بأنه مقبول، ورغبة واستعداد لتبادل هذا الاحساس، وبطبيعة الحال، فإنه قد يعانى من انتكاسات اجتماعية، وقد يتعرض للرفض وانجراح المشاعر، ولكنه مهيأ بدرجة معقولة لمواجهة هذه الصعاب والاحباطات التى لا مفر منها.

أما الطفل الذى يشعر برفض أبوية له فإنه يدخل العالم يكبلة الخوف بأنه ما من أحد سيحبة، فإذا كان والداه لا يكترثان ولا يعبآن به، فمن ذا الذى سيهتم به ؟ وكلما قل أملة فى الحصول على تقبل الغير له، كلما زادت حاجته الماسة له، ويعد هذا الاتجاه نبوءه أكيدة التحقق، فأى طفل عديم الاحساس بالامان ومرتعب سيكاد يستحيل علية أن يجذب الاصدقاء لأن خوفة من أن يرفضة الغير يجعلة ينزوى خجلاً بعيداً عن الناس، بالرغم من أنه يتوق لصحبتهم واستحسانهم، فهو يرغب فى تكوين اصدقاء ولكنه يخاف من التقرب إليهم . وهو يعطى الانطباع بأنه ضعيف وعدائى Hostile كما إن سلوكة الاجتماعى غير البارع يدعو الغير إلى السخرية منه ونبذة اجتماعياً، وهذا بدوره يجعله أكثر خوفاً وأنسحاباً.

إن الطفل الذى يخاف القرناء والذى يزيد سلوكة من احتمالات مثل هذا الرفض رغماً عنه وبدون قصد، يحتاج إلى قدر كبير من المساندة الابوية، ولسوء الحظ، فإن بعض الآباء يلومون الطفل على كونه غير محبوب، وهكذا يجعلونه يشعر أنه أكثر وحدة وأقل أمانا، ويذهب بعض الآباء إلى جد الوقوف فى جانب خصوم الطفل، وكأنهم يقولون (وأحيانا) ما يقولون هذا صراحة) : « لا أحد يحبك لأنك ضعيف، جبان، وغبى » وما إلى ذلك.

وإذا تلقى طفل خائف الطمأنه، فإن تقديرة لذاته سوف يتحسن وسوف يصبح أقل اعتماداً على التقبل والاستحسان، وأقل توتراً، وأقل تعرضاً للانجراح (النفسى) ، وكل هذا سوف يزيد من فرصه لتكوين علاقات اجتماعية جيدة.

إن الرفض البات والقاطع من جانب القرناء و/ أو المدرسين يتطلب استشارة الإخصائى النفسى أو الأخصائى الإجتماعى بالمدرسة.

القسم رقم ١٨ : الخوف من الطـلاق :

كانت بنت فى الثامنه تعانى من فوبيا مدرسية حادة كما جاء فى التقرير التشخيصى عنها، كانت ترفض الذهاب إلى المدرسة، وكانت تتقيأ كلما حاول والداها ارغامها على ذلك، وكان نومها مضطرباً إلى درجة كبيرة، وتعصف به الكوابيس ولم يكن السبب الذى قدمته لتفسير خوفها من الذهاب الى المدرسة سبباً معقولاً، فقد أخبرت والداها أن المدرس كان قد وبخ طفلاً آخر، وأنه كان سريع الانفعال بصورة عامه

وفى حقيقة الامر فإنها كانت قد استرقت السمع الى المشادات الكلامية بين والديها وعرفت انهما قررا الانفصال، ففى وقت متأخر من الليل، عشية إصابة البنت بالفوبيا، كان والداها يناقشان قرارهما غير مدركين أن ابنتهما البالغة من العمر ثمانية اعوام كانت مستيقظة فى فراشها وتستمع إليهما، كانت البنت تعلم أنه كان من المفروض أن تكون نائمة وفى ذلك الصباح أخبرتها أمها أن أباها سينتقل إلى مسكن آخر «بصورة مؤقته»، «إنه سوف يعود إلى البيت من عملة اليوم مبكراً وسوف يحزم أمتعته».

ويرتعب كل الاطفال من الطلاق، ولا توجد أى طرق أكيدة ومضمونه لتخفيف حدة هذا الخوف، ومن الافضل عدم تصعيد هذا الخوف بالحديث غير الضرورى والسابق لأوانه، وعندما يصبح الإنفصال أكيداً ووشيك الحدوث، فمن الواجب إخبار الأطفال وطمأنتهم والتأكيد لهم أن كلاً الوالدين يحبانهم، وأن كل واحد منهما سوف يراهم فى أيام معينه.

القسم رقم ١٩ : الخوف من الفشل :

إن رغبة المرء فى أن يكون ناجحاً تعد سمة إنسانية عالمية فى عموميتها لا ترتبط بسن، أو جنس، أو خلفية ثقافية بعينها، فالانجاز هو المكافأه الطبيعية على الجهد المبذول، وكلما زاد الجهد، كلما زاد توقع الانجاز.

ويستمتع الناس بأشياء عديدة مثل الطعام، والجنس، ووقت الفراغ، ولكن الانجازات العظيمة، والانتصارات، والفتوح العسكرية هى فقط التى تجعل المرء سعيداً حقاً : إن السعادة مخلوق ذو اجنحة، يأتى فى لحظات النجاح الهائل ويبتعد فى انتظار الجديد من الانتصارات .

وفى الطفولة، عادة ما يجلب النجاح مدح الوالدين، ويتأثر تقدير الطفل لإنجازاته إلى درجة كبيرة باتجاه الوالدين، فتقديرة لذاته يحددة استحسانهما، فكل طفل يحتاج حاجة ماسة إلى أن يسمع أنه لطيف، ظريف، ونابة، وما إلى ذلك.

ويتعلم كل إنسان منذ وقت باكر فى حياته أنه ما من أحد يمكن أن يتوقع أن يكون ناجحاً دائماً وفى كل شئ، كما أننا نتعلم إن نتقبل الفشل والهزيمة على

أنهما أمران لا مفر منهما، ولكن ينبغي الا تثبط الانتكاسات جهودنا المستقبلية أو تؤذى تقديرنا للذات، ويلزم أن يتعلم الطفل إن التقدير العقلانى للذات ينبع من تقييم واقعى لما نفترض أن يفعلة المرء وما يمكنه أن يفعلة، ويتوقف تطور مثل هذا التوازن الداخلى إلى درجة كبيرة على الاتجاهات الابوية.

ويجب على الآباء أن يفرضوا مطالبهم، فتقبل قواعد السلوك، والنواهى والتحريمات الابوية يساعد الطفل على أن ينمى الضبط الذاتى ودستورة الاخلاقى، فالآباء الذين يفرطون فى التساهل لا يساعدون طفلهم فى نموة ونضجة والآباء الذين يوافقون ويستحسنون كل ما يفعلة الطفل يشوهون إدراكة للواقع ويسهمون فى تكوين شخصية أنانية لا تراعى مشاعر ومطالب الغير .

ومع ذلك، فإنه يلزم الا يصبح الآباء مفرطين فى مطالبهم، وصارمين ورافضين إن الطفل يحتاج قدراً معقولاً من المديح عندما يكون ناجحاً، وقدراً معقولاً من الطمأنه والتشجيع عندما يفشل، ويجب أن يعترف الآباء بفضل الطفل فى أى جهد يقوم به من قبيل مساعدته فى غسيل الصحون، حتى لو كسر فنجاناً، وبطبيعه الحال، فليس هناك من سبب يدعو إلى امتداح الكسل، أو التهاون، أو العصيان، ولكن ليس هناك من سبب يدعو إلى لوم طفل على سوء حظ أو فشل، خاصة إذا كان هذا فوق طاقته أو إذا كانت المهمه الموكلة إلية صعبه بدرجة كبيرة للغاية.

إن الآباء يتوقعون أكثر من اللازم وأسرع من اللازم يخلقون فى اطفالهم خوفاً مستتراً من الفشل وحالة لا شعورية من القلق، فبعض الأطفال يصبحون خائفين من الفشل ومن الانتقاد إلى حد أنه تنشأ لديهم أعراض انسحاب شديد وقلق حاد، مما يتطلب مساعدة الاخصائيين النفسيين.

القسم رقم ٢٠ : الخوف من قصص الجنيات

يعد الكثير من قصص الجنيات تلميحاً وتنويهات من الادب الشعبى تصور الضعف، والجشع، والعدوانية الانسانية، وتصمم بعض هذه القصص ساحرات لعينات، وملوكاً قساة القلوب، وذئاباً ضارية وشخصيات مخيفة أخرى.

وغالباً ما يخلط الاطفال فى سن ما قبل المدرسة والاطفال الصغار فى سن المدرسة بين الخيال والواقع، وقد يخافون من أن تأتى الساحرة الرهيبة وتختطفهم، أو تجعلهم ينامون مائه عام، أو أن تمارس احدى حيلها القذرة عليهم، وبالطبع «فإن قصص الجنيات لا تخيف كل الاطفال، ولكن يجب أن نجنب الاطفال الاكثر حساسية، والقلقين قراءة القصص المرعبة.

إن مشاهدة الرعب تؤثر تأثيراً كثيراً وأسوأ بكثير على الاطفال، والعديد من البرامج التليفزيونية يخلق خوفاً وقلقاً فى الاطفال فى سن ما قبل المدرسة، وفى أطفال الصف الاول الابتدائى.

القسم رقم ٢١ : الخوف من الطعام :

قد تستثير الامهات القلقات الخوف من أنماط معينه من الطعام فى سن باكر قد يصل إلى السنه الاولى أو الثانية من العمر وفى الاحوال العادية، فإن الطبيعه تنظم شهية الاطفال الصغار ومذاقاتهم، والامهات الحصيفات من اللاتى يعرفن نزوات وتفضيلات اطفالهن الصغار، واذا ما اصرت الام على إطعام الطفل عندما لا يكون فى حالة مزاجية تسمح بتناول وجبة، وإذا طالبته بأنهاء طبق معين لا يحبة . فإنها بهذا قد تخلق مشكلة جد كبيرة، فالطفل يصبح خائفاً من الطرق التى تتبعها فى إطعامه، كما أن خوفة من طبق (نوع من الطعام) معين قد يمتد وينتشر حتى يصيب كل عادات أكلة بالاضطراب الشديد، وقد يعانى الطفل من الغثيان والقئ وصعوبات الأكل الاخرى.

وقد يتسبب الفطام الفجائى من الثدى أو «البزازة» وارغام الطفل على تناول الطعام الصلب قبل أن يكون مستعداً له، نقول قد يتسبب هذا وذاك فى توليد مخاوف من الاختناق والتقيؤ.

وأفضل طريقة للتغلب على الخوف من طعام هى تقديم الاطباق المفضلة للطفل بالكميات التى يحبها، وعدم السماح له بتناول الطعام إلا إذا كان جائعاً.

القسم رقم ٢٢ : الخوف من الاخطار المستقبلية :

تعد قدرة الطفل على التنبؤ بعواقب افعالة محدودة إلى حد ما، فحتى المراهقين لا يملكون إلا قدرة محدودة بعض الشئ على التنبؤ بنتيجة أفعالهم، وغالبا ما يقومون بمخاطر غير ضرورية وضارة وذلك لأنهم يقللون بدرجة خطيرة من شأن الاخطار المحتملة.

وإذا عبر طفل فى الخامسة أو السادسة أو السابعه عن توقعه لحدوث شر لا يرتبط بخطر راهن أو وشيك الحدوث وأنما يرتبط بحدث مستقبلى ما لا يمكن التنبؤ به، فإن انفعالة هذا من المحتمل أن يكون قلقاً وليس خوفاً (ورد وصف القلق فى القسم رقم ٢).

القسم رقم ٢٣ : الخوف والذنب :

إن الذنب هو عقاب يفرضة أو يوقعه المرء على نفسه، وهذا الاحساس قد يكون عقلانياً أو غير عقلانى، ويكون هذا الاحساس غير عقلانى عندما يحس الطفل أنه يستحق اللوم على أية نكبات تحل به، أو بوالدية، أو أى أفراد آخرين من أفراد الاسرة.

وقد تذكى التحذيرات والنواهى الابوية نار الاحساس بالذنب . فالاباء يحذرون أطفالهم، وعن حق يفعلون، من القيام بمخاطر غير ضرورية من قبيل الخروج فى المطر، أو عدم ارتداء ملابس كافية فى الطقس البارد، وما إلى ذلك، فاذا تصادف أن أصيب الطفل ببرد شديد أو كسرت ساقة، فإنه قد يشعر أن هذا حقاً كان خطأة هو.

وأحياناً ما يلوم الاطفال المعاقون أنفسهم على إعاقتهم، حتى إذا كانت خلقية Congenital، أو نتيجة لمرض لا يملك المرء حياله شيئاً، وقد صادفنى فى ممارستى للعلاج النفسى ضحايا لشلل الاطفال كانوا يلومون أنفسهم على أصابتهم بالمرض، وكانوا يشعرون بالذنب بسبب كل الألم الذى سببوه لآبائهم.

إن مشاعر الذنب قد تؤدى بالمرء إلى أن يرغب فى أن يعاقب ويخاف العقاب الذى يبدو أنه محتوم ولا مفر منه، وقد يصبح الاطفال (والراشدون) الذين يمزقهم الاحساس بالذنب رسل الخراب والدمار وليست مصائبهم التى يتوقعونها سوى نبوءات يحققها اصحابها، فرغبتهم اللاشعورية فى أن يقع عليهم العقاب بمقدورها أن تجلب عليهم الكوارث واحياناً ما يستفز الاطفال الذين يلومون أنفسهم على مصائب لم يسببونها، نقول انهم أحياناً ما يستفزون آباءهم حتى يعاقبونهم بشدة، وهو ما يرغبونه لاشعوريا، إن خوفهم من الاحساس بالذنب يجعلهم يجلبون على أنفسهم العقاب الذى يخشونه ويرغبون فية فى الوقت نفسة.

ويعد أمراً سويا أن يشعر الطفل بالذنب عندما يفعل شيئاً خاطئاً، ولكن الآباء يلزم أن يتجنبوا خلق مشاعر ذنب لا داعى لها فى طفلهم بلومة على خطايا لم يرتكبها، فعندما تكسر أم طبقاً لأنها هى كانت مهملة، فلا ينبغى أن تقول للطفل «إن هذا كلة بسببك أنت».

ومن الشيق حقاً مشاهدة الامهات اللاتى يلعب أطفالهن فى صندوق الرمل أو يلعبون بالطين، فعندما يلطخ الطفل وجهه، أو قميصة، وكل شئ آخر، فإن الام النابهه تلتقطة، وتبتسم وتعطية حماماً . أما الام غير العقلانية فإنها تعاقبة ظلما وبدون وجة حق والاسوأ من هذا الام التى تقول : «حسنا، وسخ، نفسك، لقد انفقت وقتاً طويلاً أغسل واكوى ملابسك، لقد عرفت الآن أنك لا تحب أمك» .

القسم رقم ٢٤ : الخوف من الجنسية المثلية :

ينتاب الكثير من المراهقين والمراهقات ومن يصغرونهم قليلاً خوف من أنهم قد يصبحوا مثلى الجنسية Homosexuals ويميل من هم فى سن ما قبل المراهقة إلى تكوين علاقات حميمة مع شخص من نفس الجنس، ويعد ولع من فى سن ما قبل المراهقة Pre-adolescents بشخص من نفس الجنس من الامور الشائعه.

وكقاعدة عامه، كلما قل الاهتمام الذى نولية لهذه المسألة، كلما كان هذا من الافضل، ولكن الحالات الخطيرة من الفزع من الجنسية المثلية تتطلب مساعدة الاخصائى النفسى (أنظر القسم رقم ٣٨).

القسم رقم ٢٥ : الخوف من العلاج بالمستشفى :

يلزم أن يكون هناك سبب صحى خطير يستدعى إدخال الطفل المستشفى وذلك لأن مثل هذا الانفصال الجبرى عن الوالدين والبيئة المنزلية من المحتمل أن يستنهض ردود أفعال خطيرة للخوف.

وقد وصف دكتور جون بولبى Dr. John Bowlby فى كتابة «التعلق والفقدان » Attachment and Loss ردود الافعال الإنفعالية للاطفال فى سن الحبو عندما أدخلوا المستشفى للعلاج، كان رد فعلهم الاولى عنيفا: فهم يبكون، ويصرخون، ويضربون رؤسهم بشدة، ويتشاجرون مع شخص يحاول أن يوليهم الرعاية.

وبعد ساعات قليلة أو يوم أو يومين من الرفض العنيف والصراخ، يبدو أن الطفل يستسلم ويفقد الامل (فى الخروج من المستشفى)، فقد ينتحب ويئن ولكنه يسمح للعاملين بالمستشفى بأن يفعلوا ما يريدون دون إبداء أى مقاومة.

وفى المرحلة الثالثة يبدون أن الطفل الصغير يكون قد تقبل الموقف الجديد ويستجيب لمظاهر الود من جانب العاملين بالمستشفى، وبالرغم من كل ذلك، فإن ردود أفعالة الانفعالية ضحلة، ويبدو أنه لا يكترث بأى إنسان حتى والدية عندما يزورانه.

ولكى نمنع ردود أفعال الخوف غير الصحية هذه، فإن الام يجب أن تبقى مع الطفل فى المستشفى وأن تسمح له بأن يحضر لعبه المفضلة معه من البيت.

القسم رقم ٢٦ : الخوف من الإصابة :

يعد الخوف من الأذى والاصابة شائعاً لدى جميع الكائنات البشرية، ويجب الانخفض منسوب هذا الخوف عند الاطفال، فالطفل يجب أن يتعلم إتخاذ الاحترازات الضرورية عند السير على الجليد، وعند السباحة، وما إلى ذلك .

وينبغى الا نزيد من حدة هذا الخوف الذى يتفاقم بسبب رد الفعل الابوى المبالغ فية، ويؤدى الاهتمام العاجل والعلمى إلى تخفيف حدة الخوف كما يسهم فى خلق الاحساس بالامان من الطفل

القسم رقم ٢٧ : الخوف من الحشــرات :

قـد يبـدو من الغـريب أن الطفل الذى يلعـب فى أمـان مع كلب أليف ضـخـم، يرتعب من نملة زاحـفـة لا تـكاد تـرى بالعـين، أو من نحلة تطن، وغالبـاً ما يرتبـط الخـوف من الحشرات بالخوف من المجهـول، ومما لا يمكن التنبـؤ به، ومن الممكن أن تسـهم الألفـة بالحشـرات فى تغلب الطفـل على مخـاوفة.

وقد ينشأ لدى الطفل الذى يسحق حشرة خوف من أن تنتقم منه عائلة هذه الحشرة أو أصدقاؤها، وقد يشير مثل هذا الخوف إلى مخاوف أخرى، وربما خوف الطفل من عدوانيته هو (أنظر القسم رقم ٥).

القسم رقم ٢٨ : الخوف من نقص الغذاء :

عندما لا يحصل طفل صغير على الطعام عندما يكون جائعاً فإنه يخشى الا يحصل على الطعام إطلاقاً، وهو شعور مخيف وغير صحى، فالطفل الذى ينزعج بسبب عدم الحصول على الطعام قد يميل إلى الافراط فى الاكل عندما يكبر، وقد يصبح أيضاً، مفرطاً فى مطالبة وجشعه.

وفى المراحل اللاحقة من الحياه، فإن الطفل ينزعج بصورة لا أساس لها فى الواقع فيـما يتعلق بالفشل فى العمل، أو الفقر، والاكتئاب، والمجاعه، وأحيـاناً ما يمتد أثر هذا الخوف حتى أنه يخاف من أنه لن ينال حباً أو تقديراً كافيـاً على الاطلاق، وقد يصبح حاقداً على كل إنسان آخر، ويفترض أن كل إنسان أفضل حالا منه.

القسم رقم ٢٩ : خوف الطفل من أن يترك بمفردة :

أننا نعلم أنه حتى البالغين أحيانا ما يخافون من أن يكونوا بمفردهم، ولكن كل الاطفال، فى حقيقة الامر، ينتابهم هذا الخوف، كلما صغر سن الطفل، كلما عظم وأشتد هذا الخوف، ويسهم وجود شخص ما يدركة الطفل على أنه قوى وودود فى التخفيف من حدة هذا الخوف بدرجة كبيرة فمجرد رؤية الام أو الاب تلطف مخاوف طفل مرتعب.

القسم رقم ٣٠: الخوف من فقدان الإتزان :

أن فقدان الاتزان، والتعثر، والسقوط تعد أموراً يخافها الجميع فى كل مكان، يخافها الصغار والكبار على حد سواء ويبدو أن هذا الخوف فطرى، فحتى الاطفال الرضع حديثوا الولادة، والرضع فى سن ثلاثة أيام يبكون ويفزعون عندما يفقدون المساندة.

ولاتوجد طريقة (ولا سبب) للتغلب على هذا الخوف وللخوف من فقدان الاتزان قيمة بقائية، فهو يجعل المرء حذراً عندما يطل من نافذة وعند تسلق الجبال، وعند المشى على مسطحات جليدية، إن الافراد عديمى الخوف قد يدفعون ثمناً غالياً لا ندفاعهم وطيشهم، والاباء الحكماء هم الذين لا يشجعون السلوك الطائش والاهوج . إن قانون الجاذبية الذى صاغة نيوتن يستحق بكل تأكيد أن ينال احترام من يختارون أن يبقوا أحياء» !.

وبطبيعة الحال، فهناك سبب قوى يدعونا إلى تجنب المخاوف المبالغ فيها وغير الواقعية، من قبيل صعود الدرج، والاقتراب من شباك مفتوح، أو الخروج من البيت فى يوم بارد فأحياناً ما يكون مثل هذا الخوف غير حقيقى وإنما خوف مزاح Displaced يعمل كغطاء Cover-up أو ستار يخفى وراءة خوفاً أو قلقاً آخر.

وفى الاحوال العادية، فمع نمو الطفل، فإن تناسقة الحركى يتحسن ويتلاشى هذا الخوف تدريجياً.

القسم رقم ٣١: الخوف من فقدان الحب :

لقد لا حظ علماء نفس الطفل والاطباء النفسيون أن **اللبن فى حد ذاته ليس كافياً** . فليزم أن يشعر الاطفال الصغار أن اللبن الذى يعطى لهم يرمز للحب والحنان.

أن الخوف من فقدان الحب الابوى أمر مروع بالنسبة للطفل الصغير بل وللطفل الذى يكبرة سناً أيضاً، وللآباء – عند الضرورة فقط – أن يوبخوا الطفل ويعاقبوه، ولكنهم يجب الا يهددوه بسحب حبهم له اطلاقاً.

القسم رقم ٣٢: الخوف من الضوضاء :

يعد الخوف من الضوضاء العالية والمفاجئة خوفاً فطرياً . فعندما يسمع الاطفال حديثوا الولادة ضوضاء مفاجئة وعالية فإن رد الفعل الفورى والتلقائى يكون علاقات أو مظاهر خوف واضحة.

ولا توجد طريقة لمنع رد الفعل هذا إزاء الضوضاء العالية والمفاجئة، وتستخدم العديد من الطيور والحيوانات الضوضاء العالية كإشارة خطر، والنداء العالى المدوى : «أحترس!» يعد اشارة انذار انسانية معيارية، إن الاصوات الحادة المفاجئة تضع الكائنات البشرية على أهبه الاستعداد وتمكنها من حشد امكاناتها للقتال أو الهروب: فأى انفجار يحفز كل إنسان على الجرى حرصاً على حياته وفى وقت الحرب نجد أن عواء صفارات الإنذار يجعل الناس يهرعون إلى المخابى التى تحميهم من الغازات الجوية.

وبالرغم من أن الاصوات العالية المفاجئة وغير المتوقعه تحدث فزعاً ورد فعل للخوف عند الناس فى كل الاعمار، فإنه يوجد استبعاد وإزالة تدريجية لرد فعل الخوف أزاء ضوضاء عالية معينه وأكتساب للحساسية أزاء أصوات أخرى، فعلى سبيل المثال، إذا كان الوالد نجاراً يعمل فى البيت، فإن الطفل سوف يعتاد أصوات الطرق العالية.

ويفزع الطفل فى العام الاول من عمرة من الضوضاء العالية والمفاجئة، ولكنه قد لا يبدى أى رد فعل إزاء طنين نحلة أو مواء قطة، ونجد أن الطفل الاكبر سناً يفزعه الصوت الاخير وذلك لانه اكثر وعيا وإدراكاً للخطر الممكن حدوثه.

القسم رقم ٣٣: الخوف من الآباء :

فى الظروف العادية يدرك الطفل والدية على أنهما قويان (قادرين على حمايته ورعايته) وودودان (راغبان فى حمايته ورعايته)، ومن ثم، فإن مخاوف الطفل يمكن أن تأخذ اتجاهين : فقد يخاف أن يفقد ابواه قوتهما فيصبحان غير **قادرين** على رعايته، أو أنه قد يتملكة الخوف من أن يصبحا غير ودودين ومن ثم **غير راغبين** فى رعايته. ففى الحالة الاولى ينزعج الطفل على والديه وقد يلوم نفسة

على مرضهما ونكباتهما الحقيقية أو التى يتوهمها، وفى الحالة الثانية فإنه قد يشعر أنه عديم القيمة ويستحق حب ابوية.

وقد يولد أى الخوفين قلقاً شديداً (أنظر القسم رقم ٢) ولكن درجة معينه من النمط الثانى للخوف تعد ضرورية للتطور السوى، ويمتنع الناس عن إتيان السلوك ضد – الاجتماعى Anti Social لسببين: منع أو كبح خارجى ذاتى ويمثل الكبح خارجى المصدر الخوف من الانتقام والعقاب، وإذا كان الآباء يرمون إلى تنشئة الطفل بطريقة عقلانية، فإنهما يلزم أن يضعا حدوداً لحريته وأن يحددا قواعد سلوكية واضحة.

إن الناس الذين يشعرون أنه بمقدورهم ارتكاب أى مخالفات دون أن يقع عليهم أى عقاب يعتبرون أكثر ميلا لارتكاب الجرائم والقتل من الذين يخافون عواقب سلوكهم ضد – الاجتماعى فإذا تهاون الاباء إزاء تصرفات ضد – اجتماعية أو غش أو عدم أمانه، / أو إذا قدمواهم أنفسهم مثالا غير طيب، فمن المحتمل أن ينمو الطفل شخصية ضد – اجتماعية.

وتقوم التنشئة العقلانية على دعامتى الحب والخوف أن الاطفال يحتاجون إلى أن يلقوا الحب والرعاية، ولكن يلزم أن يتعلموا أيضاً من ارتكاب الخطأ إذا كان لهم أن يصبحوا راشدين حسنى التكيف، إن الخوف من الاستهجان والعقاب الابوى هو الشرط الأساسى الأول والضروى للتكيف الاجتماعى.

إن الراشدين حسنى التكيف والامناء لا يتصرفون وفقاً لأهوائهم ولا يضرون غيرهم من الناس لسبب رئيسى هو أنهم قد نموا **كفوفاً داخلية Inner Inhibitions وضبطاً ذاتياً** Self Control إن الطفل الصغير يأتى إلى هذا العالم بدون أى كفوف بالمرة، ويقوم الاطفال الصغار بالتبول والاخراج فى اللحظة التى يشعرون فيها بضغط فى المثانه أو الامعاء، وهم يبكون عندما يتألمون وينامون عندما يكونون متعبين، وهم لا يهتمون إلا بأنفسهم، ويتطلب الامر سنوات من النمو قبل أن ينمو لديهم الاهتمام بالغير.

أن الحب الابوى هو الذى يولد حب الطفل، وكلما زاد حب الوالدين وحسمهما وحمايتهما للطفل وقوتهما فى عين الطفل، زاد ميله لتقبل قواعدهما

وتنظيماتهما (السلوكية)، فهو يحبهما ويخاف فقدان حبهما، كما أنه يدمج تحريماتهما وتحذيراتهما، ويبدأ فى التصرف كما لو كانت هذه القواعد السلوكية التى يلزم أن يطيعها نابعه منه هو، ويتوحد الطفل مع والديه وينمى فى شخصيتة جزء ذاتى الضبط والرقابة أسماه فرويد الأنا الأعلى Superego . فالانا الأعلى هو ضبط يفرضة المرء على نفسه، أى ضمير، ويمثل المعايير الاخلاقية لوالدية وللمجتمع على المسطح الكبير، إن الحب الأبوى والخوف من فقدان حبهما هما العنصران الاساسيان الضروريان للتطور الأخلاقى.

القسم رقم ٣٤ : الخوف من المحركات الكهربائية :

قبل عده أجيال مضت، كانت الوحوش سريعه الحركة والقوية تمثل خطراً كبيراً على حياه الناس، أما اليوم، فنادراً ما يتعرض المرء للوحوش الكاسرة، بينما تشكل المحركات الكهربائية القوية المستخدمة فى البيوت خطراً كبيراً على الاطفال، والآباء العقلاء الذين يحذرون الطفل من ملامسة الفيشات الكهربية، وزراير تشغيل الغسالات الكهربية وغسالات الصحون، والمجففات، والمكانس الكهربائية، وما إلى ذلك.

وأحياناً ما يفرط بعض الآباء فى التحذير ويهددون الطفل بكل أنواع الكوارث الممكنه إذا ما اقترب من غسالة كهربائية أو مكنسة كهربائية وهى تعمل، وقد ينشط خيال الطفل حتى إنه قد يعزى أفكاراً شريرة إلى الغسالة الكهربية التى تضرب ملابسة بلا رحمة، وقد يخاف من المكنسة الكهربية العدوانية والجشعه التى تبتلع كل شئ فى طريقها.

ويجب على الآباء الا يقللوا أويهولوا من شأن الاخطار المحتملة والافضل أن يعلموا طفلهم أن يسلك طريقاً عقلانياً وسطاً بين الاقدام على المخاطر بطريقة هوجاء من ناحية، والاحجام الذى يشلة فزعاً من ناحية أخرى.

(أنظر القسم رقم ٤٩).

القسم رقم ٣٥ : الخوف من العقـاب :

إن مهمة التربية هى مساعده الاطفال ليصبحوا راشدين ناضجين وحسنى

التكيف، وتعد مسئولية المرء عن أفعالة المظهر والجنبة الأساسية للنضج، فالسلوك الإنسانى سلسلة من الأسباب والنتائج، فالافراد الناضجون هم الذين يتحملون المسئولية الكاملة عن أفعالهم فهم يدركون عواقب تصرفاتهم ويعرفون إن هذه العواقب قد تكون جد أليمة، وهذا الادراك الواقعى يعد شرطاً أساسياً للتكيف مع الغير ومع الحياه بصفة عامة.

ومن الضرورى أن ننقل إلى الاطفال درس السبب والنتيجة هذا، وكما هو الحال بالنسبة لأى درس آخر، فإنه يلزم ألا يبدأ فى وقت باكر بأكثر مما يسمح نمو الطفل باستيعابة، كما يلزم الا نعلم الطفل هذا الدرس بصورة صارمة منفردة والصحيح أن نقدم الدرس للطفل بطريقة تدريجية، ومن الأفضل أن نعرف الطفل بعواقب سلوكة بدلاً من أن نتركة يرتكب الاخطاء ثم نعاقبة عليها، ويجب دائماً أن نمنع السلوك السئ بدلاً من أن نعاقب علية.

وإذا ما شعر الآباء – فى حالة معينـه – أن العقاب هو الطريقة الصحيحة فيجب أن يحاولوا أن يكونوا هادئين وعقلانيين فى تنفيذة بالقدر المستطاع، فالوالد الصارخ، الشاحب الوجة قد يثير الخوف والكراهية بدلاً من التوبة، ويجب أن يكون العقاب معقولاً، ومتناسباً مع المخالفة التى أرتكبها الطفل وأهم من كل شئ أن يكون ختاماً للقضية برمتها، فيكفى أن نقول للطفل: «إنك لم تعد واجبك المنزلى، وسوف تحرم من مشاهدة التليفزيون لفترة معينه». فلا داعى لاثارة هذه المسألة مرات ومرات، ويجب ألا يتخذ العقاب صورة حرمان الطفل من الحب إطلاقاً، فغالباً ما يلزم أن يستهجن الآباء سلوك طفل ولكنهم يجب ألا يستهجنوا الطفل أو يرفضوه.

(أنظر القسم رقم ٣، ١٧، ٣٣).

ومن المحتمل أن يصاب الآباء الذين يمارسون العقاب المتكرر والصارم بخيبة أمل فى نتائج طريقتهم فى تنشئة الطفل، وإذا كانوا غير متسقين (ثابتين) فى سياستهم، فإن الطفل قد ينظر اليهم على أنهم ضعفاء وعدائيون، وسريعاً ما يفقد احترامة لهم، وإذا كانت سياستهم الصارمة العقابية متسقة، فإن الطفل سينظر اليهم على انهم أقوياء وعدائيون، فينشأ لدية خوف وكراهية تجاههم .

إن الخوف الزائد من العقاب قد يدمر شخصية الطفل، فقد يتوحد مع الآباء المعاقبين ويتصرف بطريقة عدوانية وعدائية تجاه الاطفال الاصغر والاضعف منه، وقد يتأثر سلوكه كراشد بالمعاملة التى لقيها وعاناها كطفل لا حول له ولا قوة.

ويمكن أن يكون العقاب مفيداً إذا كان نادر الحدوث وعادلا، وعندما يفهم الطفل أن له ما يبررة وأن المقصود به هو خيرة ونفعه، ومن الممكن أن تضر الانفجارات الانفعالية من جانب الآباء بالتكيف المستقبلى للطفل .

القسم رقم ٣٦: الخوف من السخرية :

لايبدى الاطفال أى رد فعل إزاء السخرية لأنهم لا يفهمونها ولكن الاطفال الاكبر سناً أكثر حساسية بكثير إزاء السخرية.

إن السخرية هجوم نفسى يجعل الضحية تشعر أنها صغيرة، ضعيفة، غير كفؤ، وغبية، ويستمد الشخص الساخر قدراً كبيراً من المتعه من تضخم ذاته على حساب شخص ما عادة ما يكون غير قادر على الانتقام لنفسه، وينبغى الا يستخدم الآباء والمدرسون هذه الطريقة فهى قاسية وغير انتاجية فى الوقت نفسه، أن الطفل الذى يخاف السخرية قد يمتنع عن القيام بالعديد من الانشطة النافعه والممتعه كالرياضة، والموسيقى والرسم، كما أن الخوف من التعرض للسخرية يقلل من قيمة الذات والثقة بالنفس.

وغالباً ما يسخر الاطفال فى سن المدرسة من طفل آخر يختارونه كهدف لسلوكهم العدائى وذلك لأنه أصغر أو أضعف منهم، أو عضو فى جماعه أقلية، أو طفل وحيد، أو أىّ شخص غير قادر على الثأر لنفسه، ويجب أن يتدخل الراشدون وأن يوضحوا لهؤلاء الساخرين أن هذا التضخيم للذات يتسم بالعدائية والظلم.

القسم رقم ٣٧: الخوف من الانفصال :

يعد الخوف من الانفصال عن الابوين، وخاصة الام، من أكثر مخاوف الطفولة شيوعاً، ويعد قلق الانفصال رد فعل حقيقى للخوف، وبصورة أساسية، فإنه أنفعال سوى ومفيد، إن الطفل الصغير لا يمكنه أن يستمر على قيد الحياه مالم يتول شخص ما رعايته ويمثل فقدان الشخص الذى يتولى رعايته تهديداً خطيراً جداً

لحياته، إن الطفل الصغير الذى يجرؤ على التجول بعيداً عن الام قد يقع فى مشاكل كبيرة، ولذا فالافضل له أن يخاف من أن يضل الطريق وعندما يخرج طفل فى الثانيه أو الثالثة من العمر مع أمه للتسوق، فلسبب واضح يمسك بيدها بإحكام حرصاً على حياته.

ومع ذلك، فإن رد الفعل الانفعالى هذا قد يستمر حتى يتجاوز نفعيته. فيلزم أن يتعلم الاطفال الاكبر سناً أن يصبحوا أكثر أعتماداً على النفس وأكثر استقلالا إن بلوغ مرحلة الاستقلال عملية تدريجية، ويلزم إتاحة الفرصة أمام كل طفل كيما يمضى قدما وفقاً لقدراته، ويجب ألا يدفع الآباء الطفل الوجل للوصول إلى مستوى من الاستقلال تمكن طفل الجيران العدوانى من تحقيقة، ولكنهم ينبغى الا يعرقلوا عملية النضوج هذه بتقديم الحماية الزائدة.

وفى معظم الحالات (ولكن ليس فى كلها) يبدأ الخوف من الانفصال فى النصف الثانى من العام الأول فى حياة الطفل ففى الأشهر الستة أو السبعة الأولى يستجيب الأطفال الصغار بلا تمييز لأى شخص يقوم برعايتهم، وأغلب الظن أنهم يحتاجون لهذا الوقت حتى يتعرفوا على بيئتهم.

وفى الاسبوع الثامن والعشرين من العمر تقريباً، ينشأ الخوف من الغرباء عند معظم الأطفال، ويبدو أنهم قد تعلموا التمييز بين الوجوه المألوفة وغير المألوفة، ثم يصبحون انتقائيين بعد أن تسلحوا بهذه الموهبة الجديدة. ومن المؤكد أنهم يفضلون أن يبقوا مع هؤلاء الذين يعرفونهم ويثقون فيهم، كما يفضلون أن يبقوا مع هؤلاء الذين يعرفونهم ويثقون فيهم،كما يفضلون أن يتجنبوا الوجوه والمواقف غير المعروفة وغير المألوفة (أنظر القسم رقم ٤٦). وهم يتعلقون بالام، والأب، والجدة، وغيرهم ممن يألفونه من الناس، ويبكون خوفاً عندما تخرج الام وتتركهم مع جليسة أطفال غريبة عليهم.

وتساعد الاتجاهات والتصرفات الأبوية على تفاقم أو تخفيف حدة الخوف من الإنفصال فإذا عزل الوالدان الطفل بحيث يقضى كل وقته فى صحبتهما، وينام فى غرفتهما، ولا يسمح له باللعب مع غيره من الاطفال، أو أستقبال زوار، فإنه سيصبح، بالتأكيد، متعلقاً بهما بصورة زائدة، ويفزع لغيابهما إن عزل الطفل

يؤدى – دون داع – إلى تفاقم واستمرار الخوف من الانفصال .

وبطبيعه الحال، فإن عملية التطبيع الإجتماعى للطفل يجب أن تمضى بصورة متسقة وتدريجية، إن قدرة الطفل على تكوين علاقات مع غيرة من الناس تعد محدودة، ولا يوجد هناك سبب لارهاقة بتعريضة لجيش من الأقارب والاصدقاء تدريجياً، أو شيئاً فشيئاً، إن جاز التعبير، ومن المفيد أن يقوم الاجداد والجدات، أو الاعمام والخالات بزيارات متكررة، وأن يبقوا لفترة ما، ويلعبوا مع الطفل الصغير، عندئذ سوف يتعلم الطفل أن يشعر بالارتياح معهم ومن ثم يوسع دائرة اتصالاته الاجتماعية ويجب عدم ترك جليسة أطفال جديدة بمفردها مع الطفل أول الأمر، بل يجب أن تبقى الام مع جليسة الطفل ومع الطفل لفتره ما ثم تغادر البيت فقط عندما تتأكد من أن الطفل سعيد مع جليسته.

وغالباً ما تنتقل الاتجاهات الابوية إلى الطفل بطريقة غير لفظية، فعندما لا تشعر الام بالارتياح لأم زوجها، فإن الطفل الصغير قد يشاركها مشاعرها . وعندما تحب الأم مديرة البيت الجديدة وتبدى مشاعر ود صريحة تجاهها، فإن الاحتمالات الكبيرة هى أن الطفل لن يعبأ بغياب أمة .

ومن المحتمل أن يكون الانفصال المبكر الذى يمتد لفترات طويلة مثيراً للاضطراب الشديد عند الاطفال، فأثناء الغارات الجوية على لندن فى الحرب العالمية الثانية تم إجلاء الكثير من الأطفال وإرسالهم إلى مناطق ريفية أكثر أماناً، ويوجد دليل كاف على أن الاطفال الذين أبعدوا عن آبائهم كانوا أكثر اضطرابا من هؤلاء الذين بقوا مع آبائهم فى لندن تحت القصف الجوى الثقيل.

ويبدى الاطفال الصغار تحت سن العشرين أسبوعاً رد فعل طفيفاً عندما ينفصلون عن أمهاتهم، ويدخلون المستشفى، أو يبعدوا عن آبائهم، وفى سن ثمانية وعشرين إسبوعاً، مع ذلك فإنهم يصبحون قلقى الحركة، ويبكون، ويقاومون من يحاول تناولهم، ويعانون من فقدان الشهية واضطراب النوم.

ولايوجد تغير كبير فى مخاوف الانفصال فى العام الثانى والثالث بالرغم من أنه كلما تعلم الطفل أن أمه سوف تعود الية بالفعل فإن خوفة يتلاشى تدريجياً.

وبصورة عامة، فإن العام الثالث يجلب معه مخاوف انفصال جديدة، فالاطفال فى هذه السن قادرون على الإحساس بمخاوف تنبؤية (لايوجد لدى الاطفال الاصغر سناً هذه القدرة الادراكية التنبؤية)، فمن المحتمل أن يشعر طفل الثانية بنفس الضيق الذى يشعر به طفل عمرة عام واحد عند الانفصال ولكن طفل الثالثة قد يكون أكثر ضيقاً مالم يكن متأكداً تماماً من أن أمة ستعود فى وقت تعده به – ويبدو أن للأطفال أجهزة توقيت وتنبيه «منبهات» داخلية.

ويتملك الخوف الاطفال فى سن الثالثة والرابعه فى اليوم الاول لهم فى دار للحضانه، ويتوقف رد فعلهم الانفعالى على خبرتهم الماضية، فهؤلاء المتأكدون من أن الام تفى بوعدها وتحضر فى الوقت المتفق علية يتقبلون الانفصال بقلق أقل من غيرهم، أما الاطفال الذين لا يثقون بأمهاتهم فإنهم يتشبثون بهن بصورة تكشف عن قلقهم.

وفى السن بين الخامسة والسادسة فإن أقل من ٢٥٪ من الاطفال يشعرون بمخاوف أنفصال شديدة فى يومهم الاول بالمدرسة، إن تواتر Frequency وشدة مخاوف الاطفال تحددها ثقتهم أو عدم ثقتهم بآبائهم ويحطم من الانفتاح الاجتماعى فى البيت، وفى الملعب، وفى كل مكان آخر.

وإذا ما استمر الخوف من الانفصال طوال سنوات المدرسة (الإبتدائية) فإنه قد يكشف عن اتجاه متناقض وجدانياً Ambivalent تجاه الوالدين.

فالطفل الذى يضمر مشاعر عدوانية تجاه أحدهما أو كليهما يحتاج إلى وجودهما الفعلى لطمأنته من أن اخاييله العدوانية ورغباته المدمرة لم تتحقق.

وتؤدى الحماية الأبوية الزائدة وحاجة الوالدين إلى وجود الطفل، أيضاً إلى استمرار الخوف من الانفصال إن الآباء المتشبثين بالطفل يفتحون الباب أمام الخوف من الانفصال، وفى الغالب الأعم نجد أن الطفل الذى يشعر بأن أبوية بحاجة إلية يشعر بالذنب والخوف عندما يكون خارج البيت، إن فوبيا المدرسة غالباً ما يولدها إتجاة أبوى غير سليم مثل هذا (أنظر القسم رقم ٥٢).

القسم رقم ٣٨ : الخوف من الجنـــس :

يلوح الخوف من المواجهات الجنسية بشبحه الهائل ضمن مخاوف المراهقين والمراهقات ومن يصغرونهم قليلاً، وعادة ما يرتبط هذا الخوف عند الاولاد بالثقة بالنفس والتوحد النفسى — الجنسى، فبعض الأولاد يشعرون أن أقضبتهم صغيرة أو أن أداءهم الجنسى لن يكون جيداً، أو أن رجولتهم ليست مكتملة كما يتمنون بصورة عامة .

أن الفكرة الرائجة والمفرطة فى التبسيط من الرجولة تركز على أهمية الحجم الفيزيائى، والقوة العضلية، والشجاعة، والحسم، وروح المغامرة، والجرأة الجنسية، ولسوء الحظ، فإن هذه الفكرة التى أصبحت بالية وعفى عليها الزمان، لاتزال تلقى مساندة وسائل الاعلام التى تصور وتقدم الرجال ذوى القوة الخارقة، ورجال العصابات، وحثالة القوم على أنهم مثل أعلى أعلا للذكورة، بالرغم من أن معظم عظماء الرجال فى التاريخ كانوا يتسمون بالعمل الدءوب، والحكمة وتقدير المسئولية.

وتلقى الرجولة المظهرية تشجيع ومساندة جماعات القرناء، فالصغار الذين يزهون بقوتهم غالباً ما يصبحون زعماء العصابة، بينما يتعرض الأولاد الخجولون والوجلون للسخرية، وتجذب مظاهر القوة الكثير من البنات وينظر هذا النمط من البنات بإزدراء إلى الأولاد غير المفوهين الذين لا يتمتعون بتوكيد الذات فهذا النمط من البنات يطربة مديح وإهتمام زعماء العصابة الصاخبين.

وكلما قلت الشجاعه التى يبديها المرافق، قلت فرص نجاحة مع البنات، وغالباً ما يرتبط الخوف من العلاقات الجنسية بإحساس شامل بالضعف وعدم الكفاية، فالولد الذى يقلل من شأن نفسة قد يخاف رفض البنات له، ثم يصبح هذا الخوف نبوءه تحقق نفسها — فبقدر ما يقلل من قيمة ذاته، قلت قدرته على جذب إنتباه البنات، وهى حلقة مفرغة، فالاولاد غير الآمنين ينشأ لديهم خوف عميق من الاتصال الجنسى، وبالتالى فإن أداءهم الجنسى يكون سيئاً، وبالرغم من أنهم قد يعتقدون أن قضبانهم أصغر من اللازم أو أن انتصابهم غير كاف، فإن إحباطهم وفشلهم فى المواجهات الجنسية ينبع منهم.

وعادة ما ترتبط المخاوف الجنسية عند البنات بالمظهر البدنى، أو فى حقيقة الامر، بفكرة البنت ونظرتها إلى مظهرها، وقد صادفنى أثناء ممارستى للعلاج النفسى بنات جذابات كن يصفن أنفسهن على أنهن «بطات» سوداوات قبيحات.

وتباينت أسباب هذا التقدير المنخفض للذات، ولكن كلما كانت صورهن عن أجسامهن Body-Image غير أيجابية، تملكهن الخوف من الأولاد، المداعبات الجنسية التمهيدية، والعلاقات الجنسية، كن يشعرن بأنهن غير جذابات وكن يتوقعن الرفض – وهو اتجاه تحول إلى نبوءه تحقق نفسها، وأكدت إحدى مريضاتى المراهقات أنه ما من ولد سيدعوها إلى الخروج أو يغازلها إطلاقاً كانت تعرف بصورة أكيدة أنها لم تكن تستطيع أن ترضى رجلاو تجنبت صحبة الرجال لخوفها من الفشل.

وتمتد جذور مخاوف جنسية عديدة إلى السنوات الباكرة من الحياة، وخاصة الفترة من سن الثالثة إلى السادسة، ففى هذه السن يعيش معظم الاطفال وأسماه فرويد «بالغرم العائلى» Family Romance أو عقدة أديب ويميل الاطفال فى سن ما قبل المدرسة إلى تنمية تعلق جنسى بالوالد من الجنس الآخر وينظرون إلى الوالد من نفس الجنس على أنه متطفل،منافس، وهذا الاحساس بالحب والكراهية للوالد من نفس الجنس والحب الهائل من الوالد من الجنس الآخر يتم فضة تدريجياً فى السنوات اللاحقة من خلال التوحد مع الوالد من نفس الجنس، وقد يعد التوحد النفسى – الجنسى غير الكافى فى الطفولة أحد الاسباب الرئيسية لاضطرابات السلوك الجنسى فى الرشد (أنظر الفصل الخامس والسابع).

وغالباً ما ترتبط المخاوف الجنسية بصعوبات عامة فى الشخصية، وفى معظم الحالات، فإنها تتطلب مساعدة الاخصائى (أنظر القسم رقم ١٢ ورقم ٢٤).

القسم رقم ٣٩ : الخوف من إظهار الخوف :

يتوقع بعض الآباء أن يكون طفلهم شجاعاً ومتفهماً، ويبدو أنهم يعتقدون أن أخبار الطفل أنه لا توجد عفاريت، أو أن الحقن لا تؤلم سوف تقنع الولد أو البنت الصغيرة، إن الخوف من استهجان أو سخرية الأبوين قد يجعل الطفل يخفى مخاوفه

ويتظاهر بإنه غير خائف من الظلام، أو الأطباء أو أطباء الأسنان، أو الكلاب الكبيرة، وأحياناً ما يصبح الخوف الأصلى مختفيا وراء خوف أخر أقل إحراجا للطفل وأقل احتمالاً لإثارة النقد الأبوى (أنظر القسم رقم ٥١ تحت عنوان الفوبيات).

إن الطفل الذى يعتقد أنه يلزم علية أن يخفى مخاوفة غالباً ما يصبح أكثر خوفاً وتعاسة وقد يقع فى مشكلات حقيقية بادعائة الشجاعه.

ومن المستحب أن نسمح للطفل بأن يعبر عن مخاوفة وأن يتناولها بطريقة عقلانية، كما يرد وصفها فى الفصل الثامن.

القسم رقم ٤٠ : الخوف من النوم :

عادة ما ينشأ الخوف من الدخول فى النوم فى السنة الثانية من حياه الطفل، فنفس الطفل الذى اعتاد الدخول فى النوم فى الحال، والذى كان ينعس كلما كان شبعاناً أو متعباً، أو لمجرد أنه مستريح، نجد أنه بعد أشهر قليلة قد يرفض الذهاب للنوم، حتى ولو كان متعباً، وقد يتقلب فى سريرة الصغير، ويسأل أسئلة لا حصر لها، ويبكى، وينادى على أمة، ويطلب أن يبقى الباب مفتوحاً، ويطلب شربة ماء، ويضع صبر والدية موضع الاختبار.

ففى هذه السن يكون الاطفال الصغار قد نموا ارتباطات عاطفية بوالديهم ويشعرون بالامان عندما يرون الوجوة المألوفة ويسمعون الاصوات المألوفة. والذهاب إلى النوم، بالنسبة لهم، يعنى التخلى عن الإحساس بالامان والانضمار فى عالم مجهول يجدون أنفسهم فية بمفردهم.

ويجب ألا يعاقب الآباء طفلهم الحابى الذى يعترية القلق عند وقت النوم، ولكنهم – من الناحية الاخرى – يجب ألا يكافئوة – فيلزم أن يكونوا حازمين وودودين، غير مستسلمين للطفل وغير مظهرين للضيق، وينبغى أن يعتقدا أن هذه الصعوبة سوف تزول من تلقاء نفسها بمجرد أن ينمى الطفل المزيد من الايمان بنفسه، ويشعر بأنه أكثر أماناً.

ويرتبط رفض النوم بخوف الطفل من أن يجد نفسة بمفرده، وغالباً ما يكون

هذا الرفض من تصميم Designed الطفل ليتفوق على ذكاء والدية الذين يضعانه في فراشة لكى ينام حتى يخرجا ويعودا إلى البيت فى ساعه متأخرة بعد أن يغط فى سبات عميق، فإنه قد يظل مستيقظاً فى سريرة ويستمع إلى أصوات والدية.

وكيما يتأكد أنهما لا يزالان موجودين، فإنه قد يدخل غرفة المعيشة وعلى وجهه أحلى ابتسامة ويطلب جرعه من اللبن أو الماء.

ولمساعده الطفل على التغلب على الخوف من الدخول فى النوم، فإن الآباء يجب أن يبثوا فيه الثقة بالنفس بالتأكيد له أنه كبير، وظريف، وقوى وأنه يستطيع أن ينام بمفردة، وفى الوقت نفسة، ينبغى أن يظهرا أنهما يحبان الطفل وأنهما سوف يبقيان بالقرب منه وتعد الثقة بالنفس وطمأنه الطفل بتأكيدهما له أن حبهما له قائم وسيظل هكذا، أفضل دواء لاضطراب النوم.

وأحياناً ما يعاود الطفل الخوف من النوم عندما يبلغ سن المدرسة، وقد يخاف القوى الخارقة للطبيعه التى يتخللها (أنظر القسم رقم ٢٨)، وأحياناً ما تخيفه أحلامه وكوابيسه (أنظر القسم رقم ٥٠)، وفى كل هذه الحالات، فإن رد الفعل الابوى يجب الا يكون عقوبياً أو مكافئا، والافضل هو أن يساعد الآباء الطفل على بناء ثقته بنفسه وإيمانه بحبهما وحمايتهما له، إن الشخص القوى الذى يتمتع بحلفاء أقوياء يمكن الاعتماد عليهم ليس له أن يخاف .

ومهما كانت الظروف ومهما كان عمر الطفل، فإن الاباء يجب ألا يضيفوا الإهانه إلى الجرح النفسى بالسخرية أو بمعاقبة طفل خائف، فمن الممكن أن تسير مثل هذه السياسة عن زيادة المخاوف ومن ناحية أخرى، يجب ألا يستسلم الآباء لمطالب الطفل، أو أن يجلسوا على فراشة، أو أن يسمحوا له بالنوم فى سريرهما، فمثل هذه التنازلات تكافئ مخاوف الطفل وتعمل على استمرارها.

القسم رقم ٤١ : الخوف من الثعابين :

تثير الحيوانات فى الأطفال مشاعر متناقضة من الاهتمام والخوف، وتعد الثعابين من الحيوانات التى تثير الخوف أكثر من غيرها فى الاطفال من جميع الاعمار تقريباً، وقبل أعوام قليلة مضت، قامت شبكة تليفزيونية بريطانية بعقد

مقابلات شخصية مع أثنى عشر الف طفل من الرابعه فصاعدا، فوجدت أن الثعبان هو الحيوان الذى يكن أكبر قدر من الكراهية والخوف فى نفوس الاطفال، وجاءت العناكب بعده من حيث الترتيب.

ويعد الخوف من الثعابين أكثر ارتباطاً بالاتجاهات الابوية منه بالطريقة التى تبدو عليها أو تتحرك بها الثعابين.

وللراشدين من الاسباب القوية ما يجعلهم يخافون الثعابين السامه التى يمكن أن تهاجمهم فجأة تجاه، من حيث لا يعلمون، وهم ينقلون هذا الخوف لأطفالهم، بطريقة لفظية أو غير لفظية، وحيث إن الطفل قد لا تكون لدية معرفة كافية بالخطر الممكن وقوعة بسبب الثعابين، فإن هذا الخوف له قيمة بقائية.

القسم رقم ٤٢ : الخوف من الغرباء :

فى السن من سته إلى عشرة أشهر تقريباً تنشأ لدى معظم الاطفال مخاوف من الغرباء : ويعد هذا الخوف سوياً تماماً، ويتضمن التطور العقلى للطفل إدراكا وذاكرة أفضل، وبالرغم من أنه يتعرف بسهولة على الوجوة الموجودة بالبيت ويتوقع الطعام والحنان منهم، فمن يدرية ما يضمرة هذا الغريب أو ذاك ؟

ومن الواضح أن الخوف من الغرباء له قيمة بقائية إلى حد ما، ويجب ألا تنتقده أو نقمعه، فحتى الراشدون يجب ألا يشقوا بسذاجته فى كل انسان، فجرعه عقلانية من الحذر لم تضر أى شخص.

ومع ذلك، فإن هذا الخوف يلزم الا يستمر حتى يتخطى نفعه، وألا يصبح واسع المدى وغير عقلانى بصورة زائدة عن الحد، فاطفال الاباء المصابين بعقدة الاضطهاد، والخائفين، والمتشككين، من المحتمل أن يتقبلوا هذه الاتجاهات الأبوية.

إن السلوك العقلانى يحقق توازنا بين التجنب المرعب للاتصالات الاجتماعية والاعتقاد الساذج بأن العالم دار حضانه مليئة بالآباء والأمهات الذين يحبون ويتمنون الخير للطفل.

وعندما يبلغ الطفل الصغير العام الثانى من العمر، قد يغامر بالدخول إلى عالم المجهول ليستكشف وقد يراقب الزوار، ويتتبعهم ويشاهدهم يطمئنه وجود أمه، خاصة إذا كانت تتعامل مع الزائر بطريقة ودية.

إن التوجية الأبوى وقدر معقول من الطمأنة يمكن أن يسهم فى بناء ثقة الطفل بنفسه ويمكنه من اكتساب الجرأة، دون أن يصبح مندفعاً أرعنا (أنظر القسم رقم ٤٩ عن انعدام الخوف).

القسم رقم ٤٣ : الخوف من قطارات الأنفاق :

إن الطفل الذى يسافر فى قطار الأنفاق وهو على حجر أمة أو هو جالس بجوار أبية نادراً ما تنشأ لديه أية مخاوف معينه من القيام برحلة قطار الانفاق، وبالرغم من ذلك ففى فترة لاحقة من العمر، تنشأ لدى بعض الأطفال فى سن المدرسة، وبعض المراهقين الذين يركبون قطار الانفاق بمفردهم مثل هذه المخاوف.

وهناك جانب دفاعى لهذا الخوف لأن قطار الأنفاق، لسوء الحظ ليس بمكان آمن، وعلاوة على ذلك، فإذا ما استبعدنا تهديدات السفاحين وقطاع الطرق، فإن مجرد وجود المرء بمفردة، دون ما وسيلة للتنبؤ بحركة المركبة، وسرعتها، واتجاهها (وهو ما يستطيعه الراكب فى سيارة أو تاكسى) قد يولد درجة ما من عدم الأمان.

وقد يكون هذا الخوف مرتبطاً بقلق عميق الجذور، فالاطفال القلقون يخافون من التغيير ويحاولون التحكم فى بيئتهم وقد يصرون على روتين يومى معين يعطيهم الإحساس بأن كل شئ خاضع لتحكمهم، فالإمساك بزمام الآمور يقلل من الخوف مما لا يمكن التنبؤ به، ووجود الأطفال فى قطار أغلقت أبوابة عليهم بحيث لا يستطيعون التحكم فية بأى صورة قد يزيد من قلقهم.

وغالباً ما يكون الخوف من قطارات الأنفاق خوفاً أو فوبيا مزعجة (بديلة) (أنظر القسم رقم ٥١) فاحياناً ما يحل هذا الخوف محل الخوف من عدم القدرة على منع الاحداث السيئة فى البيت فقد ينزعج الطفل من أو شيئ قد يحدث لوالدية وهو حبيس عربة قطار ينطلق به إلى مكان مجهول.

وبالرغم من أن الخوف المبالغ فية غير الواقعى من قطارات الأنفاق غالباً ما يتطلب مساعده معالج نفسى، إلا أنه من الممكن خفضة بدرجة كبيرة بل ومن الممكن إزالته على يد والد صبور يصاحب الطفل الخائف لفترة ما فى سفرة بهذا القطار.

القسم رقم ٤٤ : الخوف من السباحة :

الخوف من المياه العميقة تبريرات قوية، ويجب عدم الدفع بأى طفل فى الماء قبل أن يكون قادراً على مواجهه مثل هذه الخبرة ويجب تلقين دروس السباحة فى بيئة أمنه وتحت إشراف كاف، وسوف يتلاشى خوف الطفل تدريجياً مع تحسن مهاراته فى السباحة .

وإذا سخرنا من الطفل أو دفعنا به عنوة فى حمام سباحة، فإن خوفة من الماء سوف يزيد، وافضل طريقة لمعالجة هذا الخوف هى تقديم أكبر قدر ممكن من الحماية، والتشجيع، والمدح، ويجب أن يذهب شخص بالغ إلى حمام السباحة مع الطفل الخائف، وأن يمسك بيدة، ويخوض معه فى المياه الضحلة، ويجب أن يمدح الطفل على خوضة فى الماء بصورة جيدة، وأن يشجعه على «طرطشة» الماء والسباحة وهو يقدم المساندة والحماية.

القسم رقم ٤٥ : الخوف من الاختبارات والإمتحانات :

فى أى أختبار أو أمتحان يتم تقييم الشخص المتقدم للاختبار أو الأمتحان والحكم علية من جانب الممتحنين، ويقوم المدرسون أو وزارة التعليم بإعداد مجموعه من الأسئلة بطريقة تعسفية يعتقدون أن حلها يجب أن يكون فى متناول يد الطلاب. وهؤلاء الذين يتفوقون فى الاختبار تتم مكافأتهم بالدرجات العالية التى يحصلون عليها،، وبالترقية إلى صف أعلى، أو الالتحاق بمدرسة مرغوب فيها ويجب أن نتوقع درجة معينه من الخوف من الاختبارات، ويجب عدم انتقاد أى طفل لا عترافة بوجود هذا الخوف.

ومن المعروف أن الطالب الذى يتقدم لأمتحان ليس له رأى فى أختيار من يمتحنه، والأسئلة التى سيجيب عليها، أو الإجراءات المتبعه فى الإمتحان وكل

امتحان دراسى من المحتمل أن يثير :(١) الخوف من المجهول (٢) الخوف من التعرض للعقاب / أو السخرية (٣) والخوف من التعرض للرفض.

وقد يكون للخوف من اختبار أو أمتحان تأثير مفيد إذا حفز المرء على بذل الجهد، وتمثل الامتحانات تحدياً يشبة التحدى الذى تنطوى علية العديد من المهام الأخرى فى الحياه الانسانية، فكل عمل جديد، وكل مهمه جديدة، وكل مريض جديد فى عيادة الإخصائى النفسى، وكل قضية جديدة يتولى المحامى الترافع فيها تمثل تحدياً له.

ويحتاج الأطفال إلى التوجية الذى يمكنهم من الاستجابه للتحديات بطريقة عقلانية حتى لا يهولون من قدر الاخطار المحتملة ولا يهونون منها بسبب، الثقة الزائدة عن الحد، فيحاولون القيام بالمهمه الموكلة اليهم وهم غير مستعدين لها.

إن التقليل من شأن الإخطار قد يكون أكثر ضرراً من التهويل من شأنها فمن الافضل أن يكون المرء مستعداً أكثر من اللازم لاختبار مدرسى أو أى مهمه أخرى بدلاً من أن يكون استعداده غير كاف.

ويستند الخوف العقلانى على تقييم صحيح للاخطار المحتملة ولإمكانات المرء فإذا كانت الاخطار هائلة بالفعل، فليس هناك ما يدعو إلى الدخول فى المسابقة ولكن إذا كانت الأخطار كبيرة ولكن يمكن السيطرة عليها بالانضباط الذاتى الصحيح وحشد الإمكانات، فإنها تمثل تحدياً ويجب تشجيع الأطفال على اقتناص الفرصة وبذل الجهد الذى سيكلل بالنصر، ومع ذلك، فيجب عدم دفع الاطفال لكى يحاولوا القيام بمهام مستحيلة أو الالتحاق بفصول أو دراسات متقدمة أكثر من اللازم بالنسبة لهم، ويجب إعطاؤهم التشجيع الكافى لكى يحاولوا تحقيق أفضل النتائج الممكنه كما يجب أن يتعلموا أن يتخذوا كل الخطوات الضرورية لضمان النجاح.

وإذا ما فشل طفل بعد أن بذل جهداً صادقاً، فينبغى عدم معاقبته على الفشل، ويجب ألا نقول له «لقد قلت لك هذا، وأنما يجب أمتداحة على جهده الصادق ونصحة بطريقة عقلانية تشجيعيه بكيفية تحاشى الأخطاء فى المستقبل.

ويميل بعض الآباء إلى مقارنه أطفالهم بالاطفال الآخرين - وعادة بطريقة غير مستحبة وضد مصلحة أطفالهم، «أنظرى يا مريم إلى أبنة خالك لوسى إنها أصغر منك بشهرين وحصلت على تقدير «ممتاز» فى كل المواد، الا تشعرين بالحزن من نفسك ؟ لماذا.لا تستطيعين الحصول على نفس الدرجات التى تحصل عليها لوسى ؟»

إن هذا النوع من المقارنه القاسية يحول الخوف السوى والعقلانى من الاختبارات والامتحانات إلى قلق مدمر ذاتى Self-destructive وتعلم مريم المسكينه جيداً أن إبنه خالها تفوقها موهبة وأنه ما من شئ يمكن أن تفعلة حيال هذا الامر، وتدوى ملاحظات والديها فى سمعها كالإتهامات وهى تدرك هذه الملاحظات هكذا، وقد تلوم نفسها لعجزها عن أن تكون فى مثل المعية ابنة خالها لوسى، وقد تعتقد أنها أرتكبت خطأ إذ ولدت بنتاً عادية تحصل على تقدير جيد جداً وجيد فى المدرسة، وتظن أن عليها أن تدرس وتذاكر بجد أكثر حتى لا تخيب ظن والديها وتحرجهما.

وكلما زاد ضيقها، كلما زاد خوفها من استهجان أبويها، وكلما قلت كفاءة استذكارها لدروسها، وقد تشعر بفقدان العزيمة على بذل أى مجهود لأنها تعرف أنه ليس بمقدورها أن تكون على قمة قائمة المتفوقين فى فصلها وهكذا يشلها القلق الشديد إلى درجة أن عقلها يصبح كالصحيفة البيضاء عندما تتقدم للاختبار .

القسم رقم ٤٦ : الخوف من غير المألوف والغريب :

إن الخوف من كل ما هو غريب وغير مألوف قيمة بقائية واضحة، ويؤدى هذا الخوف الذى يعد رد فعل فطرى شائع بين كل الكائنات البشرية وبعض الفصائل الحيوانية، نقول أنه يؤدى وظيفة تكيفية، فهو يساعد المرء على حشد امكاناته فى مواجهه موقف لا يمكن التنبؤ بة، ومن المحتمل أن يكون خطير ويوجد لدى معظم الناس، الاطفال والراشدين على حد سواء، اتجاه متناقض إزاء المجهول فهم يشعرون بالامان مع المألوف، ولكن غير المألوف يغريهم وينفرهم فى نفس الوقت فمن المغرى أن تجرب نوعاً جديداً من الطعام، وأن نرى عرضاً ترفيهياً غير معروف، وأن نسافر الى بلد غير معروف ونقابل أناساً جدداً كل هذا من الممكن

أن يكون ممتعاً بشرط الا تتهدد أحاسيس المرء بالامان ويتوقف نجاح محاطرة يقوم بها المرء على التقدير الصحيح لقوته، وتعتقد كثرة كثيرة من الناس أنهم يودون زيارة دولة تمزقها الحرب، وتسلق بركان حتى يصلوا إلى فوهته، ومقابلة المشاهير من رجال العصابات وتعريض أنفسهم لعادات غريبة فى بلد غريب - فقط ليجدوا أن الخبرة نفسها مخيفة بصورة غامرة. وأحياناً ما يقوم سائقوا السيارات صغار السن وعديموا الخبرة بمخاطر لامبرر لها لأن تقديرهم لردود أفعالهم الإنعكاسية ولمهاراتهم فى قيادة السيارات تقدير غير واقعى، ويقوم المتزحلقون المهرة على الجليد، ومتسلقوا الجبال المحنكون، ورجال الاعمال الالمعيون بمخاطر محسوبة، فى مجال كفاءته وتفوقة.

أن خبرة الطفل الصغير بمجابهه الاخطار قليلة إن كانت لدية خبرة على الاطلاق ولذا فإن الخوف من المجهول قد يكون وسيلة حكيمة لها ما يبررها عند مجابهه مخاطر الحياه . ومن الخطأ أن نرغم طفلاً على المخاطر باقتحام خضم الحياه قبل الأوان، وبدلا من هذا، يجب أن نعلمة تدريجياً كيف يجابه المجهول وغير المألوف.

وأفضل وسيلة لمجابهه الخوف من الغريب وغير المألوف هى أن نجعلة يتوقف عن أن يكون غريباً وغير مألوف، وعلى سبيل المثال، إذا كان طفل يخاف من صورته المنعكسة فى مرآه،فأن الوالد يجب أن يمسك يد الطفل ويلعب معه أمام المرآة، وفيما بعد، فإن الطفل نفسة سياتى حركات بهلوانية ويجذب لسانه أمام المرآة.

إن الاطفال الصغار يحتاجون إلى طمأنه فورية، ويجب تهدئة الطفل الخائف بإحتضانه، والتربيت عليه، وأرجحته، وما إلى ذلك، أما الاطفال الاكبر سناً فيجب مساعدتهم على التعرف على الاشياء والمواقف التى يرهبونها تدريجياً وبصبر جميل.

وإذا كان طفل يخاف من المكانس الكهربائية، مثلاً، فإن الوالد الصبور يمكن أن يفصل الكهرباء عن المكنسة، ويلمسها، ويريها للطفل، وإذا كانت المصاعد الكهربائية تثير فية الفزع، فإن الوالد يجب أن يدخل المصعد مع الطفل كيف

يضغط على الإزرار، وعند الخروج فى رحلته إلى الجبال، فأن الوالد يجب أن يمسك بيد الطفل الخائف ويساعده على صعود المنحدرات، وبطريقة مشابهه، فإن الوالد يجب أن يقود الطفل وهو يمسك بيدة ويدخلة غرفة مظلمة أو يداعب القطة الجديدة أو الكلب الجديد فى وجود الطفل ويسمح له بالتعرف على الحيوان الأليف الجديد تدريجياً.

إن من الممكن تخفيف حدة المخاوف أو تفاقمها بفعل الخبرات السارة أو غير السارة فبقدر الاتجاه الابوى الودود والبشوش أن يجعل المخاوف تختفى، فالطفل الذى يخاف من المرتفعات قد تستهوية رحلات السير الطويل فى الجبال عندما يشعر بالحب والحماية، عندما يجد أن والدية مستمتعان بالرحلة وبصحبته، وغنى عن الذكر، أن الطفل ينبغى الا يتعرض لخبرات خطيرة واليمة بمفردة وسط الجبال، أو ظل حبيساً فى مصعد أصابة عطل، أو لحق به ضرر فى حجرة مظلمه يحتاج الى وقت أطول وخبرات سارة أكثر من مواقف متشابهه لكى يتغلب على مخاوفة أما بالنسبة للاطفال الاكبر سناً، فمن المستحسن تقديم تفسير لفظى مقروناً بخبرة تصحيحية Corrective Experience ولكن التفسير اللفظى وحدة قد لا يكفى.

وتسهم الاشياء المألوفة فى خفض حدة المخاوف، فطفل العام الاول أو الثانى قد يكون أقل خوفاً من الغرباء اذا سمح له بأن يمص إبهامه المألوفة الذى اعتاد مصة فى وجودهم، ويجد الاطفال الذين يخافون الذهاب الى النوم قدراً كبيراً من الطمأنه اذا ذهبوا ولديهم (اللعبة) أو شئ صوفى مألوف (بطأنية) إلى الفراش معهم أن السفر مع الاطفال الصغار قد يصبح ممتعاً إذا احضر الوالدان إلى الفندق كبيئة جديدة وغير معروفة – بعض قطع من البيئة القديمة والمألوفة من قبيل لعب الطفل المفضلة.

القسم رقم ٤٧ : الخوف من المكانس الكهربائية :

تثير الضوضاء العالية والحركات السريعه الخوف فى كل الاطفال تقريباً ويعد هذا الخوف فطرياً، ولا يختفى تماماً على الاطلاق، وأن كان يتلاشى تدريجياً مع تقدم السن.

عندما ذهبت بنت فى الثانية من العمر كانت تخاف المكانس الكهربائية، مع ولديها لزيارة جدتها، سألت عن مكنسة الجدة، فأجابت الجدة التى كانت تعرف مخاوف البنت الصغيرة بابتسامة حلوة قائلة :«أن المكنسة ذهبت إلى دولابها، فهى متعبه، وأنها نائمة الان».

وكانت الجدة فخورة بقصتها، ولكن الطفلة الخائفة انفجرت فى البكاء وقالت: «أليس مكنسة كهربائية ناعسة أن تستيقظ وتتمشى فى أرجاء المكان؟ وبعد هذا، ما الذى يمكن أن يحدث؟ هل ستبدأ حيلها الدنيئة مرة أخرى؟».

ويجب الا يثير المرء خيال الطفل . منتجوا البرامج التليفزيونية يحدثون ضرراً نفسياً كافياً ببرامجهم المخيفة (أنظر القسم رقم ٥٣)، ويميل الاطفال الى الصاق السمات الانسانية بالآلات والطبيعه التى لا حياه فيها بصورة عامة، وعلى الآباء العقلانيين أن يساعدوا الطفل تدريجياً على أن يرى العالم. كما هو الواقع (أنظر القسم رقم ٤٨ المخاوف الوهمية).

القسم رقم ٤٨ : المخاوف الوهميـة :

تنبع المخاوف الوهمية من قدرات الطفل الادراكية غير الكافية، وغالباً ما يسئ الطفل تأويل الاحاديث الابوية التى يسترق سمعها وعلى سبيل المثال، فحديث الابوين عن المجاعه فى بنجلاديش، وأحداث الشغب فى أيرلنده، أو أعمال الخطف فى أيطاليا قد تجعل الطفل يعتقد أن هناك تهديد، وشيك له ولعائلته. وأحياناً ما يقول الآباه أشياءاً مخيفة فى وجود الطفل كما لو كان غير موجود أو كان أصما .

ومع ذلك، فإن معظم المخاوف الوهمية لدى الاطفال تعد من نتاج تطورهم العقلى، فالاطفال ميالون إلى إعزاء سمات بشرية إلى الحيوانات وإلى الطبيعة التى لا حياه فيها، وغالباً ما يخلقون كائنات وقوى متخيلة (من نسج خيالهم)، بعضها محب للخير وطيب، وبعضها الآخر عدائى وشرير.

ويجب أن نسمح للاطفال بأن يكونوا أطفالا، ويلزم الا نرغمهم بطريقة مبتسرة متعجلة على أن يفكروا ويتصرفوا مثل الراشدين، أن الاصرار على أن يحقق الاطفال النضج العقلى المبكر لا يؤتى ثمارة، بل إنه أحياناً ما يتسبب فى إلحاق ضرر

بالغ بالصحة النفسية للطفل، ومن ناحية أخرى، فإن الابطاء المقصود لعملية النمو والنضج لا تفيد الصحة النفسية للطفل أيضاً.

إن الاطفال يمرون بمراحل نمو معينه، وبمقدور الآباء والمدرسين الحكماء أن يسهموا بدرجة كبيرة في تحقيق انتقال اسلس نحو رشد سوى، وينبغى الا نمنع الطفل من اللعب مع رفيق لعب ذى خيال خصب، أو من بناء القلاع من المكعبات، أو من قراءة «ساحر» أو «رحلات جاليفر»، ومع ذلك فإن الآباء أنفسهم يجب أن يتمسكوا دائماً بحكمهم الموضوعى والواقعى.

فيجب أن يجعلوا من الواضح لأطفالهم - كلما سألوهم أن الساحرات، و«البعابع» والحيوانات الضخمة غريبة الشكل والخفية، وما يشابة ذلك، لا توجد فى واقع الحياه وأنما فى القصص فقط . وينبغى ألا ينكص الآباء، والا يتصرفوا بطريقة تماثل سلوك الاطفال الصغار أعتقاداً خاطئا منهم بأن هذا يساعد أطفالهم فمهمتهم الاساسية هى مساعدة الاطفال فى عملية النمو والنضج، ويعد الادراك الصحيح للحياه ذا أهمية بالغه فى تحقيق الوظيفة السوية Normal Functioning ويعرف كل والد ذكى أن التقدير الواقعي الذى يقوم به المرء عن نفسة وعن العالم يعد أهم عامل فى الصحة النفسية - فالذين يهونون أو يهولون من شأن انفسهم أو من شأن الغير، والذين يبالغون أو يسيئون فهم الحقائق، والذين لا يرون الامور كما هى، لا يتمتعون بتكيف سوى، ويعانى المضطربون بصورة خطيرة جداً من الأوهام والهلوسات Hallucinations .

ومهما كانت الظروف، فيجب الا يشجع الاباء الخيال المتطرف عند الاطفال ويجب الا يهددوا الطفل بالبعابع، أو العفاريت، أو الوحوش الغريبة والمخيفة Monsters أو أى كائنات أخرى خارقة للطبيعه كما يجب الا يلصقوا صفات بشرية بالاشياء التى لا حياه فيها من قبيل المكانس الكهربية أو غسالات الصحون فمثل هذه العبارات الابوية تؤكد أيمان الطفل وتصديقة لما اختلقه خيالة، وتديم مخاوفة المرضية Morbid Fears .

كما يجب الا نسخر من الاطفال لان لديهم مخاوف واخاييل طفلية، إن التمييز الحازم بين الأشياء المتخيلة والحقيقية من شأنه مساعده الطفل على التخلص من مخاوفة من التهديدات التى لا وجود لها.

القسم رقم ٤٩ : إنعـــــدام الخـــوف :

يفرط بعض الآباء فى حماية أطفالهم، ويدفعهم قلقهم ومشاعرهم بعدم الكفاءة إلى تقديم الرعاية المفرطة والزائدة لطفلهم، وحتى عندما يبلغ مرحلة المراهقة، فإنهم يساعدون «طفلهم الرضيع» على ارتداء وخلع ملابسة، ولا يسمحون له بالعمل فى الصيف، ولا يسمحون له بالخروج «بمفردة» الى المعسكرات، وأنما يشجعونه على أن يتشبث بهم كما لو كان طفلاِ صغيراً.

إن الطفل الذى يتلقى الحماية الزائدة يخامرة شعور بأنة سوف يلقى الرعاية دائماً، وأن رغباته ونزواته سوف تجاب إلى الابد، وفى مثل هذا المناخ النفسى، ينشأ لدية إحساس زائف بالامان.

وفى الاحوال العادية تجد أن العاملين الرئيسيين للامان هما قوة المرء وثقته بنفسه من ناحية، ووجود حلفاء أهل للثقة وأوفياء (الآباء الاقران بعد ذلك)، وتحرم الحماية الزائدة الطفل من فرصة تنمية إيمانه بقوته وإمكانياته، فهو يعتمد على التأكيدات الابوية بأنه سوف يلقى الرعاية دائماً، ومن ثم ينشأ لدية اتجاه طفلى – طفيلى An Infantiel - Parasitic Attitude .

وقد قمت بعلاج بعض الناس من هذا النوع بالتحليل النفسى، وكان احدهم يفعل أشياء طائشة كطفل أو مراهق متأكدا من أن أبواه سوف يخلصانه من ورطته على الدوام،ونشأ وهو غير مستعد، بطريقة محزنه، لمجابهه الحياه الزائدة، وغالباً كان يتصرف كطفل مدلل، أنانى، غير مقدر لشعور الغير وأهوج.

وغالباً ما يتظاهر المراهقون بأنعدام الخوف لديهم وبالاستهانه بالخطر وعادة ما تلقى هذه الشجاعه الزائفة التشجيع والمساندة من الروح الجماعية وثقافة الاقران Peer Culture، وهم يحكمون على «الجيل القديم» بأنه جبان ومحافظ، فى حين أنهم يعتقدون أن، الشباب » له أفكار عظيمة وابتكارات تهز الارض هزاً.

وغالباً ما يكون إنعدام الخوف عند المراهقين ستاراً Cover-up يخفى وراءة مشاعر عدم الكفاية (أنظر القسم رقم ٣٨ عن الخوف من الجنس) .

لقد تخطى المراهقون مرحلة الطفولة، ولكنهم لم يصبحوا راشدين بعد، وهم يستأؤون لمعاملتهم كأطفال وغالباً ما يعتقدون أن التظاهر بأنهم أقوى مما هم فى حقيقةالامر سينفع آباءهم ومدرسيهم، وفوق الجميع، أقرانهم بأنهم أفراد لا يدخل الخوف قلوبهم.

ولا يثبط الآباء اللبقون من حماس المراهق أو يستثيروا صراعات لا داعى لها، وهم يتعاملون مع أبنائهم المراهقين، وبناتهم المراهقات بطريقة ودية لا تمنح مساندة مطلقة ودائمة، كما أنهم لا يغفلون عن الواقع ويوضحون للمراهق الاخطار الموجودة، كلما لزم الامر وهم لا يفعلون ولكنهم مستعدون لتقديم النصح الراشد الذى يشجع المراهق.

القسم رقم ٥٠ : الكوابيس أو الفزع الليلى :

تمثل معظم الاحلام تحقيق رغبات محرومة أو مكبوته، أو مرفوضة ويعكس بعضها صراعات داخلية عنيفة، وتوصل الكوابيس لنا الفكرة المخيفة التى مؤداها أن رغبة مرعبه قد تتحقق.

ويعد العقاب الشديد أكثر الموضوعات شيوعاً فى الكوابيس، وعادة ما يرتبط العقاب بالحفزات الجنسية أو العدوانية للطفل، ويضمر الكثير من الاطفال فى لا شعورهم رغبات الموت تجاه اخوتهم الصغار المنافسين لهم، وآبائهم الذين يتسببون فى إحباطهم، ومدرسيهم الذين يعاقبوهم أو أى شخص قد يؤذيهم، ويخاف الاطفال من الاعتراف لانفسهم برغباتهم العدائية، ولكن الرغبات لا يمكن إنكارها كلية ولذا فإنها تعصف بالنوم.

ويمارس معظم الاطفال الاستمناء وينخرطون فى أخاييل محارميه جنسية وأفضل طريقة لمعالجة هذه الظاهرة هى عدم معالجتها على الاطلاق، ومن الموكد أنه لا يوجد أى سبب يدعوا الى اتهام الطفل أو معاقبته على أحساسة برغبات جنسية سوية (أنظر القسم رقم ١٢، ورقم ٣٨).

إن الطفل الذى يعاقب على الاستمناء أو بهدد بالعقاب قد يتحكم فى نفسة ويقلع عن الاستمناء أثناء ساعات اليقظة، ولكن بمجرد أن ينام، فإن الرغبات

اللاشعورية قد تظهر وقد يحلم الطفل باللعب بأعضائة التناسلية، وقد يثير هذا قلقاً شديداً، فتظهر غوريلا أو وحش رهيب أو «مخبر نازى» فى الحلم ويتهددة بقطع قضيبة أو إيذائة بطريقة أخرى.

وتعد الكوابيس المرتبطة بالحفزات العدوانية أكثر رعباً، وفى الكثير من الحالات تتطلب اضطرابات النوم، والكوابيس، والفزع الليلى مساعده المعالج النفسى المتخصص وإذا ما تطوع الطفل بنقل وتوصيل محتوى كوابيسة فإن والديه يجب ألا يلعبا دور المحلل النفسى ويحاولا تأويل لا شعورة فغالباً ما تعمل الطمأنة البسيطة على تخفيف حدة المخاوف بصورة مؤقته، ولكنها قد لا تكفى لمنع حدوث الاحلام المخيفة .

وعندما يستيقظ الطفل مرتعبا من كابوس، فقد تلتقطة أم عطوفة وتضعه فى سريرها، ومن الواضح أن هذا التصرف يبعث على ارتياح الطفل، ولكنه على المدى البعيد يعد مكافأه تشجيع الكوابيس فمنذ ذلك الحين فصاعدا فإن الكوابيس سوف تخدم غرضاً مزدوجا : فهى ستجلب على الطفل العقاب على رغباته المحرمة (الحلم نفسة)، وتضمن إشباع رغبه كامنه (النوم مع الام).

وهكذا. فإن الأم الرحيمة التى تفيض حباً تسهم بطريقة مستترة بارعه فى «تطفيل» Infantilizing الطفل وتسهيل نكوصة إلى منسوب اكثر انخفاضاً على سلم التطور النفسى، فما من طفل يحب أن يسمح له بالنوم مع أمه.

إن الطفل الخائف يحتاج إلى طمأنه ممزوجة بالحب تساعدة على أن يتخطى مخاوفة، ومن غير المفيد حقاً أن نرغم الطفل على التغلب على مخاوفة بدفعه إلى ذلك دفعاً. وتهديدة أو معاقبته.

القسم رقم ٥١ : الأرهبة - المخاوف المرضية :

أحياناً ما يقوم الطفل بإبدال خوف ما بخوف آخر بطريقة لا شعورية، خاصة عندما يخلق الخوف الاولى (الاصلى) صراعاً داخلياً وإحساساً بالذنب، وعلى سبيل المثال، فقد نشأ لدى بنت فى العاشرة كانت تخاف وتكرة أمها سريعه الغضب والانفجار الانفعالى، نقول نشأ لديها خوف من القطط، كان أسم امها

كاثرين Catherine وأسماها زوجها كيتى Kitty كان خوف البنت الصغيرة من القطط Cats أخف وطأه من خوفها من أنها قد تؤذى أمها .

كما نشأ لدى طفلة أخرى خوف شديد من اللصوص الذين يقتحمون البيوت كانت هذهِ البنت تشعر بالرغبة فى السرقة، وكانت قد سرقت بعض النقود من كيس نقود الام بالفعل، كان هذا الخوف البديل مقبولاً اجتماعياً ولم يخلق صراعاً داخلياً، بينما ولد الخوف الاصلى من حفزاتها غير الشريفة قلقاً عميقاً مقرونا بالخوف من العقاب الشديد.

وبالرغم من أن الطفل يخشى الافصاح عن خوفة الحقيقى، فإنه يرغب لاشعوريا فى التخلص من الصراع الطاحن الذى يثقل كاهلة، وقد تحيرة الكوابيس التى يتعرض فيها للعقاب الشديد، وقد يرغب فى أن يشاركة فى أن يشاركة شخص ما يثق فية هذه المشاعر التى تقلقة، وقد يكون أبواه اللذان يستمعان له بصبر وتفهم اختبارة الاول وقد يساعد الابوان المتفهمان على تهدئة خوف الطفل ويمكنانه من الاعتراف والافضاء بمكنونات نفسه لهما، وفض الصراع الذى يكمن وراء مخاوفة، ومن المحتمل أن يمكنانه من التغلب على الخوف نفسة . (أنظر الفصل الأول) .

القسم رقم ٥٢ : رهاب المدرسة :

قد يرفض الاطفال الذهاب الى المدرسة لعده اسباب مختلفة، وفى العديد من الحالات نجد أن تجنب المدرسة ينجم عن الخوف من المدرسين الصارمين والظالمين والخوف من الفشل الدراسى والعقاب الابوى الذى ينتج عنه.

إن «المزوغاتى» هو طفل يتحاشى المدرسة بصورة اعتيادية متكررة، أنه يهرب من المدرسة، أن بعض الاطفال لا يهربون من المدرسة وإنما يهربون تجاه شئ يخفف من قلقهم.

إن الاطفال المصابين برهاب المدرسة «يهرعون إلى البيت» أى إلى الأم وهم يخافون الابتعاد عن البيت لانهم ينزعجون من أن شيئاً ما قد يحدث عندما يخرجون، وقد ينشأ لديهم الصداع، أو آلام البطن، أو الغثيان، أو دوار الرأس،

والاعراض النفسية – البدنية Psychosomatic الاخرى التى تبرر إصرارهم على البقاء فى البيت مع الام، وهؤلاء الاطفال ليسوا بمتمارضين أو كذابين فآلام الرأس التى يعانون منها حقيقية وهم يتقيأون بالفعل فأعراضهم تنشأ بطريقة لا شعورية، ولا يمكن أن نلومهم على مشاعر وأعراض لا حيلة لهم فيها.

والنقطة التى تستحق أن نركز على أهميتها هى أن غالبية الاطفال المصابين برهاب المدرسة يتفوقون فى المدرسة، ويبدو أنهم لا يخافون من الفشل الدراسى وإنما من الانفصال (عن الأم) ومن أن يجدوا أنفسهم بمفردهم Separation and Abandonment ويتعرض بعض الاطفال الذين شاهدوا حالة وفاه فى الاسرة حديثاً، للاصابة برهاب المدرسة، فهم يشعرون أن وجودهم بالبيت يمكن أن يمنع حدوث الامور السيئة (الوفاه) فحدوث وفاه فى الاسرة أو مرض نادراً ما يولد «رهاب المدرسة» لدى طفل يكون بخلاف هذا حسن التكيف فمثل هذه الاحداث الصدمية تعجل بظهور الفوبيا فى الاطفال الذين لديهم الميل للاصابة بها.

ولرهاب المدرسة العديد من الاسباب المختلفة، فأحيانا ما ينمو ببطء وينشأ تدريجياً كنتاج ثانوى By-Product للقلق المتأصل فى الطفل والذى يجعلة يتشبث بالبيئة المنزلية التى توفر له الحماية وأحياناً ينشأ هذا الرهاب كنتيجة العلاقة السيئة بين الوالدين.

وتخاف بعض الامهات القلقات من بقائهن بالبيت بمفردهن، وحيث أن الزوج يلزم أن يخرج من البيت ليتوجة الى عملة، فإن الزوجة تلوذ بصحبة طفلها وقد لا تعترف بهذا أمام نفسها – كقاعده عامه، فهى ليست مدركة لرغبتها بصورة تامة – ولكنها لا تضيع فرصة «السماح لطفلها بالتغيب عن المدرسة فى الايام الممطرة، أو عندما يعطس الطفل أو يخدش إصبعه، وفى حالات عديدة يحس الطفل بنفس رغبة أمه فيختلق معاذيرة لعدم الذهاب الى المدرسة.

ومن الشائع بنفس الدرجة، ويعد أكثر خطورة من الناحية النفسية، نجد رهاب المدرسة الذى يولدة انزعاج الطفل من أن شيئا فظيعاً قد يحدث للام أو الاب فى غيابة، ففى الظروف العادية ينظر الاطفال الى ابائهم على أنهم أقوياء، ودودون، ويمكن الاعتماد عليهم (انظر الفصل الثامن) ولكن عندما تبدو على أحد الوالدين

أو كليهما الامراض الحقيقية أو المتوهمه، ويفضون باسرارهم ويشكون للطفل، وباختصار، اذا قدموا أنفسهم فى صورة مخلوقات ضعيفة ومستكينه تقلب الادوار الاجتماعية، فأن الطفل قد ينزعج على والدية بدلاً من أن ينزعجاهما عليه، وفى الحالات القصوى، يمكن أن يؤدى هذا النوع من العلاقة إلى تدمير الصحة النفسية للطفل.

إن الاباء غير المتسقين فى تصرفاتهم والذين يعوزهم الإحساس بالامان قد يعطوا الطفل الانطباع بأنهم الذين يخافون الانفصال، وأنهم الذين يحتاجون الى وجود الطفل، ويؤدى تشبثهم اللاشعورى بالطفل الى إضعاف وتثبيط عزيمته من إجل تحقيق استقلاليته وتوكيدة لذاته، وينشأ رهاب المدرسة لدى العديد من الاطفال المفرطين فى الاعتماد على والديهم والذين يتلقون الحماية الزائدة، كما لو كانوا يحسون الحاجة التى تكمن وراء حرص أمهم عليهم، وبطبيعه الحال، فإن كل أم ترغب شعورياً فى أن يذهب طفلهما إلى المدرسة، وأن يكون مستقلاً ومنبسط الشخصية، ولكن صنوف القلق اللاشعورية قد تجعلها تتصرف بطريقة غير متسقة تؤدى، بدورها، إلى زيادة قلق الطفل واعتمادة الزائد عليها.

ويقوم بعض الآباء، دون علم أو قصد، بتعزيز رهاب المدرسة لدى طفلهم بالاهتمام الزائد بشكاويه من الصداع، والغثيان، أو آلام البطن التى قد يكون العديد منها نفس – بدنى Psychosomatic وبالتأكيد،فإن أى ألم، حقيقى أو متوهم، يتطلب الرعاية الابوية، وأن شكاوى الطفل تستدعى الفحص الطبى، ويجب أن يؤخذ الطفل المصاب الى طبيب، ولكن **قبل أو بعد ساعات المدرسة**، فالتوجة مع الطفل الى الطبيب أثناء ساعات المدرسة، يشجع بقاءة بالبيت وتغيبة عن المدرسة.

ومن المستحسن ابداء اقل قدر ممكن من الاهتمام بالمعاناه البدنية التى يشكو منها الطفل المصاب بالرهاب فأى جرعه زائدة من العطف من جانب أم قلقة لن يؤدى الا إلى تفاقم الاعراض إن الاتجاه الودى، الحازم، والتشجيعى، غير المفرط فى التسامح والتأكيد غير المشفق على الطفل، نقول أن هذا الاتجاه ممكن أن يساعد الطفل، وقد يكون من الضرورى إجراء محادثة صريحة مع الطفل. وفى بعض الحالات، يجب أن يتلقى الطفل علاجاً نفسياً لفترة وجيزة على يد اخصائى

إكلينيكى، أو طبيب نفسى، أو محلل نفسى، من المتخصصين فى الامراض النفسية للأطفال.

القسم رقم ٥٣ : المخاوف التى يثيرها التليفزيون :

تعد مشاهدة المشاهد المرعبه على شاشة التليفزيون من أسباب العديد من مخاوف الطفولة فالاطفال يأخذون التليفزيون مأخذ الجد ويعتقدون أن الممثلين الذين يؤدون أدوار العنف لا يمثلون، وأن الشاشة الفضية تمثل أحداثاً حقيقة وغالباً ما تنشأ لدى الاطفال حالات قلق خطيرة يثيرها، وغالبا ما يسببها ما رواه على شاشة التليفزيون، وقد كشف البحث العلمى عن أن الاطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً فى مشاهده التليفزيون يعانون قلقاً أشد ومخاوف أكثر وأشد من الاطفال الذين يقضون وقتاً أمام التليفزيون بما يعرضة من قصص إجرامية ومرعبه.

فكم من طفل خاف من الذهاب للنوم بعد مشاهده مشاهد العنف على شاشة التليفزيون، فإذا كان كل هذا صحيحاً، كما يعتقد الطفل، فكيف يطمئن إلى أن العنف الذى رآه لن يوجة الية وإلى عائلته؟

وتكشف الدراسات العلمية عن أن العديد من برامج التليفزيون تعلم المراهقين ومن يصغرونهم Preadolescents السلوك العنيف بل أن الضرر الاكبر يقع على الاطفال الاصغر سناً الذين يأخذون ما يرونه على شاشة التليفزيون بصورة حرفية، ويشاهدون برامج العنف برعب شل كيانهم.

ولا يوجد أدنى شك فى أن العنف على شاشة التلفزيون لا يزيد من المخاوف فحسب، وأنما أيضاً يؤدى إلى اضعاف الكفوف التى تكبح جماح السلوك العدوانى وتوجد عدة مقالات عن العدوانية فى «دائرة المعارف الدولية للطب النفسى، وعلم النفس، والتحليل النفسى، وعلم الاعصاب» تقدم الدليل الموضوعى القاطع على أن الاطفال الصغار يتملكهم الخوف وتنشأ لديهم اضطرابات النوم والكوابيس، بينما يصبح الاطفال الاكبر سناً والمراهقون جامحين فى سلوكهم ضد الاجتماعى، إن انعدام الخوف مثلة كمثل الخوف Ninhibited الزائد عن الحد، فكلاهما يؤدى الى سلوك غير سوى.

أن بعض الاحداث الجانحين الذين يرتكبون جرائم العنف هم الذين تعرضوا «لغسيل مخ» بسبب مشاهده العنف على شاشة التليفزيون بصورة مكررة ولفترات طويلة، فالكثير منهم يقضون ساعات كل يوم فى مشاهدة برامج الجريمة مثل «كوجاك» و «باريتا» «وستازسكى وهتش».

إن العنف الذى يشاهده الاطفال على شاشة التليفزيون يعلمهم أن المرء يمكن أن يرتكب الجرائم ويفلت من العقاب، فالضغط على الزناد يصبح - بالنسبة لبعضهم أمراً عادياً كقتل ذبابة وإلى أن يصل الناشئة الامريكيون الى سن الثامنه عشرة فإنهم يكونون قد أمضوا أحد عشر الف ساعه (١١,٠٠٠) فى المدارس ويكونون قد شاهدوا ثمانية عشر الف (١٨,٠٠٠) جريمة قتل على شاشة التليفزيون.

أن الغالبية العظمى من الاطفال الذين لا يشعرون بدافع الى مهاجمة الابرياء من الناس بعد مشاهده التليفزيون، يبدأون بدلاً من ذلك فى الاعتقاد بأنهم هدف سهل للمختطفين، ورجال العصابات والقتلة، وعلى أى حال، فالمجرمون موجودون فى كل مكان - على شاشة التليفزيون ويهاجمون الناس دون خشية عقاب، ولا عجب، اذن، أن الكثير من الاطفال يشعرون بعدم الامان حتى فى بيوتهم وينشأ لديهم قلق شديد.

Bibliography

- Abraham, K., Selected Papers, New York, Basic Books, 1954.

- Bowlby, J., Attachment and Loss, New York, Basic Books, 1973.

- Freud, S., Standard Edition of the Complete Psychological Works, London The Hogarth Press Lid., 1963, Vol. 16.

- Jersild, A. T., Child Psychology, New York, Prentice Hall, 1974.

- Murphy, L. B. The Widening World of Childhood, New York, Basic Books, 1962.

- Sullivan, H. S., Conceptions of Modern Psychiatry, Washing Ton, D. C., White Foundation, 1974.

محتويات الكتاب

- الاهـــــداء ٥
- تقـــديـــم ٧
- مقدمة المترجم ١١
- مقدمة المؤلـف ١٣
- كيف تستفيد من هذا الكتاب؟ ١٥

الجزء الأول : سيكلوجية مخاوف الاطفال

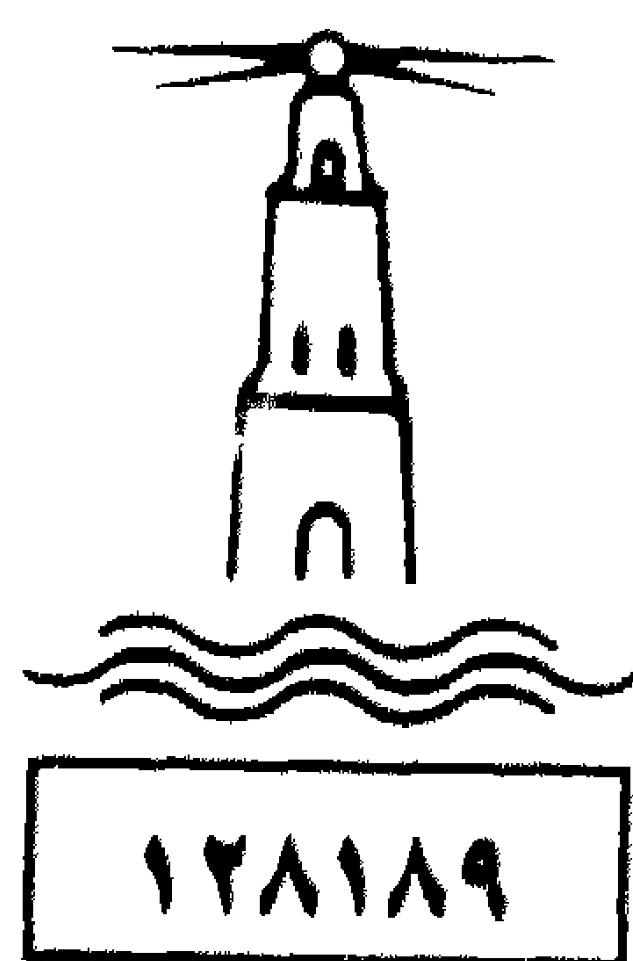
الفصل الأول : الخوف والقلق ، والشجاعة ١٩
الفصل الثاني : من الإعتمادية الطفلية إلى الإعتمادية على الذات كسمة للرشد ٤٩
الفصل الثالث : العام الأول من الحياة ٦٣
الفصل الرابع : الطفل الحابى ٧٥
الفصل الخامس : سنوات ما قبل المدرسة ٨٩
الفصل السادس : الطفولة الوسطى ١٠٣
الفصل السابع : المراهقة ١١٣
الفصل الثامن : نصائح وتحذيرات للآباء ١٢٩

الجزء الثاني : مخاوف الاطفال

القسم الأول : رهاب الأماكن المفتوحة ١٤٩
القسم الثاني : القلـــق ١٥١
القسم الثالث : الخوف من الهجر ١٥٢
القسم الرابع : الخوف من العدوان ١٥٤
القسم الخامس : خوف الطفل من عدوانيته هو ١٥٥
القسم السادس : الخوف من الحيوانات ١٥٦

القسم السابع : الخوف من الإبادة ١٥٦
القسم الثامن : الخوف من الاستحمام ١٥٧
القسم التاسع : الخوف من تبليل الفراش ١٥٧
القسم العاشر : خوف الطفل من أن يكون طفلاً بالتبنى ١٥٨
القسم الحادى عشر : الخوف من التغيير ١٥٩
القسم الثانى عشر : الخوف من الخصاء ١٦٠
القسم الثالث عشر : الخوف من المقعدين ١٦٢
القسم الرابع عشر : الخوف من النقد ١٦٢
القسم الخامس عشر : الخوف من الظلام ١٦٣
القسم السادس عشر : الخوف من الموت ١٦٥
القسم السابع عشر : الخوف من الاستهجان والنبذ ١٦٦
القسم الثامن عشر : الخوف من الطلاق ١٦٧
القسم التاسع عشر : الخوف من الفشل ١٦٨
القسم العشرون : الخوف من قصص الجن الخرافية ١٧٠
القسم الحادى والعشرون : الخوف من الطعام ١٧٠
القسم الثانى والعشرون : الخوف من الأخطار المستقبلية ١٧١
القسم الثالث والعشرون : الخوف والاحساس بالذنب ١٧١
القسم الرابع والعشرون : الخوف من الجنسية المثلية ١٧٢
القسم الخامس والعشرون : الخوف من العلاج بالمستشفيات ١٧٣
القسم السادس والعشرون : الخوف من الأصابة ١٧٣
القسم السابع والعشرون : الخوف من الحشرات ١٧٤
القسم الثامن والعشرون : الخوف من نقص الطعام ١٧٤
القسم التاسع والعشرون : الخوف من الوحدة (ترك الطفل بمفردة) ١٧٤
القسم والثلاثون : الخوف من فقدان التوازن ١٧٥

القسم الحادى والثلاثون : الخوف من فقدان الحب ١٧٥
القسم الثانى والثلاثون : الخوف من الضوضاء ١٧٦
القسم الثالث والثلاثون : الخوف من الآباء ١٧٦
القسم الرابع والثلاثون : الخوف من المحركات الكهربائية ١٧٨
القسم الخامس والثلاثون : الخوف من العقاب ١٧٨
القسم السادس والثلاثون : الخوف من السخرية ١٨٠
القسم السابع والثلاثون : الخوف من الإنفصال ١٨٠
القسم الثامن والثلاثون : الخوف من الجنس ١٨٤
القسم التاسع والثلاثون : الخوف من إظهار الخوف ١٨٥
القسم الأربعون : الخوف من النوم ١٨٦
القسم الحادى والأربعون : الخوف من الثعابين ١٨٧
القسم الثانى والأربعون : الخوف من الغرباء ١٨٨
القسم الثالث والأربعون : الخوف من قطار الأنفاق ١٨٩
القسم الرابع والأربعون : الخوف من السباحة ١٩٠
القسم الخامس والأربعون : الخوف من الاختبارات والامتحانات ١٩٠
القسم السادس والأربعون : الخوف من كل ماهو غير مألوف وغريب ١٩٢
القسم السابع والأربعون : الخوف من «المكنسات» الكهربائية ١٩٤
القسم الثامن والأربعون : المخاوف المتخيلة ١٩٥
القسم التاسع والأربعون : عدم الخوف / إنعدام الخوف ١٩٧
القسم الخمسون : الكوابيس أو حالات الرعب الليلية ١٩٨
القسم الحادى والخمسون : الأرهبة (الفوبيات) ١٩٩
القسم الثانى والخمسون : رهاب المدرسة ٢٠٠
القسم الثالث والخمسون : المخاوف التى يولدها التليفزيون ٢٠٣
– المراجع ٢٠٥
– **محتويات الكتاب** ٢٠٦


١٢٨١٨٩